НАРОДНЫЙ
КАЛЕНДАРЬ-ЦЕЛИТЕЛЬ
ПОТОМСТВЕННОЙ
ЗНАХАРКИ ПЕЛАГЕИ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Наши предки умели лечить недуги целебными травами, живой водой и магией слова. Им удавалось без антибиотиков сохранять здоровье и доживать до ста лет! Этот календарь хранит в себе драгоценные наставления знахарки Пелагеи, искусной врачевательницы и целительницы. Мудрые советы и старинные рецепты знахарка собирала годами, проверяя их на практике, помогая людям лечить разнообразные недуги. Целительница делится знаниями, которые использовались в роду задолго до ее появления на свет… Испытайте на себе самые действенные рецепты народной медицины! Благодаря календарю-целителю вы сможете излечиться от многих недугов и оздоровить организм в домашних условиях.

- Народный календарь-целитель потомственной знахарки Пелагеи
  -
  - Вступление
  - Молитвы, дарующие исцеление
    -
    - Молитва Пресвятой Троице
    - Молитвы ко Господу об исцелении
    - Молитва ко Господу за немощного и неспящего
    - Молитва ко Господу, произносимая от лица болящей
    - Молитва Пресвятой Богородице пред Ее иконой «Всех скорбящих радость»
    - Молитва Пресвятой Богородице перед Ее иконой «Целительница»
    - Молитва святому Архангелу Рафаилу
    - Молитва о здравии святому великомученику и целителю Пантелеимону
    - Молитва пророку, Предтече и Крестителю Господню Иоанну
    - Молитва о желанном выздоровлении святой Матроне
    - Молитва святым врачам
    - Молитва бессребреникам и чудотворцам Косме и Дамиану
    - Молитва преподобному Иову Почаевскому
    - Молитва преподобному Агапиту Печерскому, врачу безмездному

- Молитва Дамиану пресвитеру, целебнику, Иеремии и Матфею прозорливым, Печерским
- Молитва святителю Иоанну Милостивому, патриарху Александрийскому
- Молитва мученикам Флору и Лавру Иллирийским
- Молитва преподобному Сампсону, священнику и целителю, странноприимцу
- Молитва святителю Спиридону чудотворцу, епископу Тримифунтскому
- Тропарь и кондак мученику Диомиду Тарсянину, Никейскому, врачу
- Молитва преподобного Симеона Нового Богослова
- Молитва схиархимандрита Гавриила (Зырянова), читаемая в болезни
- Псалом 29
- Псалом 69

- Январь
  - Сезонные рекомендации
  - Рецепты народной медицины
    - При ангине
    - При ОРЗ и бронхитах
    - При гайморите
    - При ларингите
    - При ларингите и болях в горле
    - При болезнях легких и пневмонии
    - При высокой температуре
    - При колите
    - При холецистите
  - Заговоры от сглаза
    -
    - Заговор 1-й
    - Заговор 2-й
    - Заговор 3-й
    - Заговор 4-й
  - Закаливание зимой
- Февраль
  - Сезонные рекомендации
  - Рецепты народной медицины
    - При ангине
    - При бронхиальной астме
    - При ОРЗ и бронхитах
    - При гипотонии

- При тромбофлебите
- При болезнях глаз
- При конъюнктивите
- При ухудшении зрения
- При болях в спине и суставах

- Лечение водой: крещенской, кремниевой, серебряной, талой
  - • Крещенская вода
  - • Талая вода
  - • Кремниевая вода
  - • Вода, обогащенная серебром

- Март
  - Сезонные рекомендации
  - Рецепты народной медицины
    - При бронхиальной астме
    - При болезнях легких и пневмонии
    - При простуде
    - При высокой температуре
    - При насморке
    - При заболеваниях желудка и кишечника
    - При аллергическом дерматите
    - При аллергической экземе
  - Питание в пост: рецепты постных блюд для укрепления здоровья
    - Салаты и закуски
      - • Овощной салат с фасолью и гренками
      - • Салат постный с кальмарами
      - • Овощной салат с консервированным тунцом
      - • Салат с копченой скумбрией и картофелем
      - • Овощной салат с фасолью
      - • «Красная икра» из перца
      - • Острая морковная закуска
      - • Сладкая морковно-ореховая закуска
      - • Икра из моркови с томатом
      - • Закуска из стручковой фасоли с чесноком
      - • Пряные цукини на гриле
    - Первые блюда
      - • Постный борщ
      - • Борщ с белыми грибами
      - • Постные щи

- Суп с сушеными грибами и перловой крупой
- Рассольник гречневый
- Рассольник фасолевый
- Овощной суп с кабачками
- Свекольник
- Окрошка постная

- Блюда из круп, овощей и грибов
  - Гречневая каша с орехами
  - Гречневая каша с шампиньонами
  - Гречневая каша в рукаве для запекания
  - Рис с черносливом
  - Рис с пряностями
  - Запеканка из риса с маслинами
  - Вареники с капустой и грибами
  - Пельмени с пряными травами
  - Макароны в томатном соусе
  - Спагетти с тушеными овощами
  - Картофель по-деревенски
  - Пряный картофель, запеченный с помидорами
  - Картофель, фаршированный шампиньонами
  - Картофель с грибами и овощами в горшочке
  - Стручковая фасоль «Греческая»
  - Грибное рагу с картофелем
  - Фасоль с помидорами в горшочке
  - Лодочки из баклажанов с овощами
  - Перец, фаршированный рисом с шампиньонами
  - Фаршированный перец «Средиземноморский»
  - Голубцы постные
  - Капустные оладьи
  - Котлеты манно-капустные
  - Шампиньоны, тушенные с овощами
  - Гуляш из вешенок
- Блюда из рыбы
  - Рыба в томате
  - Рыба в овощном маринаде
  - Рыба, запеченная в фольге
  - Рыба в панировке из кунжута

- • Рыба в пивном кляре
- • Рыбные котлеты
- • Скумбрия, запеченная с картофелем
- • Треска с овощами

- Народные способы очищения организма с помощью овощных соков

○ Апрель

- Сезонные рекомендации
- Рецепты народной медицины
  - При аллергической экземе
  - При катаракте
  - При ячмене
  - При конъюнктивите
  - При слезоточивости глаз
  - При усталости глаз
  - При гастрите с пониженной кислотностью
  - При болезнях почек и мочевыводящих путей
  - При цистите
  - При артрите
  - При тромбофлебите
- Целебные свойства первоцветов
  -
  - • Примула
  - • Медуница
  - • Морозник
  - • Барвинок
  - • Крокус
- Витаминные блюда для поддержания здоровья и иммунитета
  - Салаты
    - • Салат из капусты «Гурман»
    - • Салат «Витамин»
    - • Салат из капусты «Зимний»
    - • Салат из краснокочанной капусты
    - • Салат из свеклы «К завтраку»
    - • Салат из огурцов с молодой крапивой
    - • Салат из моркови с яблоками
    - • Салат «Весенний» с черемшой
    - • Салат с телятиной
    - • Салат из куриного филе с фруктами
    - • Салат с курицей и черносливом
    - • Салат с креветками

- • Салат из кальмаров с овощами
- Первые блюда
  - • Суп овощной с мясом
  - • Суп с курицей и брюссельской капустой
  - • Фасолевый суп с мясом в горшочке
  - • Суп с лососем и цветной капустой
  - • Финский суп с горбушей
  - • Суп-пюре с курицей и шпинатом
  - • Уха из трески
  - • Суп-пюре с курятиной
  - • Суп с цветной капустой на молоке
  - • Суп-пюре «Зеленый»
  - • Суп-пюре с тыквой и сливками
- Блюда из овощей, грибов и круп
  - • Запеканка из цветной капусты с сыром
  - • Овощи в горшочке
  - • Кольраби с луком
  - • Тыква с изюмом в сливочном соусе
  - • Тыква с черносливом и рисом
  - • Тушеные овощи с рисом
  - • Морковно-манные котлеты
  - • Морковный рулет с сыром
  - • Запеканка из кабачков с сыром
  - • Запеканка из цукини с шампиньонами
  - • Фаршированный картофель в сливочном соусе
  - • Пшенная каша с сухофруктами в горшочке
  - • Пшенная каша с мясом и грибами «Сытная»
  - • Пшенная каша с курицей и овощами
  - • Овсяная каша «Объеденье»
  - • Гречневая каша с сыром и зеленью
  - • Рис с изюмом и яблоками
  - • Творожно-вермишелевая запеканка
  - • Ленивые вареники
  - • Сырники с яблоками
- Блюда из мяса и рыбы
  - • Цыпленок, тушенный с луком
  - • Курица с овощами в горшочке

- • Овощная запеканка с курицей
- • Мясная запеканка с овощами и творогом
- • Тефтели из индейки с овощами
- • Телятина с томатным соусом
- • Телятина с капустой
- • Говядина, тушенная с черносливом
- • Рулетики из говядины с орехами и черносливом
- • Горбуша с овощами в фольге
- • Горбуша, запеченная с брокколи
- • Треска, тушенная в молоке

○ Май
- Сезонные рекомендации
- Рецепты народной медицины
  - При бронхите и бронхиальной астме
  - При болезнях легких и пневмонии
  - При высокой температуре
  - При кишечных паразитах
  - При застое желчи
  - При желчнокаменной болезни
  - При колите
  - При холецистите
- Заговоры и обряды на здоровье и долголетие
  - • Заговоры от зубной боли
    - Заговор 1-й
    - Заговор 2-й
  - • Заговор, чтобы унять боль после
  - • Заговор от бронхиальной астмы
  - • Заговор от боли в горле
  - • Заговор от ангины
  - • Заговор от кашля
  - • Заговор от аллергии и краснухи
  - • Заговор от ячменя
  - • Заговор от боли в животе
- Заготовка лекарственных трав в соответствии с фазами Луны

○ Июнь
- Сезонные рекомендации
- Рецепты народной медицины
  - При циррозе печени
  - При язве желудка и двенадцатиперстной кишки
  - При заболеваниях волос и кожи

- При заболеваниях кожи
- При экземе
- При герпесе
- При ожогах
- Правила заготовки и хранения лекарственных растений

○ Июль
- Сезонные рекомендации
- Рецепты народной медицины
  - При бессоннице и расстройствах сна
  - При атеросклерозе
  - При гипертонии
  - При гипотонии
- Заговоры и обряды для здоровья детей
  - • Заговор от бессонницы и беспокойного сна у детей
  - • Заговор от бессонницы и температуры во время роста зубов
  - • Заговор от золотухи
  - • Заговор от стоматита
  - • Заговор от паховой и пупочной грыжи у детей
  - • Заговор от разнообразных болезней младенцев
  - • Заговор в случае, если ребенок упал и ударился
  - • Заговор от испуга ребенка и плохого сна в результате испуга
  - • Заговор от испуга младенца
  - • Заговор от немоты
  - • Заговор от бородавок
  - • Заговоры от рожи
    - Заговор 1-й
    - Заговор 2-й
  - • Заговор от чирьев
  - • Заговор от лихорадки
- Целебная сила популярных растений
  - • Авран лекарственный
  - • Аир болотный
  - • Акация белая
  - • Алоэ древовидное
  - • Базилик душистый
  - • Бальзамин лесной
  - • Барвинок малый

- Валериана лекарственная
- Василек синий
- Вербена лекарственная
- Вереск обыкновенный
- Гвоздика
- Донник лекарственный
- Дрок красильный
- Дуб обыкновенный
- Душица обыкновенная (орегано)
- Женьшень обыкновенный
- Зверобой продырявленный
- Календула лекарственная
- Калужница болотная
- Кислица обыкновенная
- Клевер луговой
- Крапива двудомная
- Липа мелколистная
- Лопух войлочный
- Мать-и-мачеха обыкновенная
- Мята посевная
- Пеларгония (герань)
- Подорожник большой
- Щавель конский
- Эхинацея

- Август
  - Сезонные рекомендации
  - Рецепты народной медицины
    - При высокой температуре
    - При кишечных паразитах
    - При застое желчи
    - При желчнокаменной болезни
    - При холецистите
    - При циррозе печени
  - Лечебные свойства фруктов, ягод, орехов и меда
    -
    - Абрикос
    - Айва
    - Апельсин
    - Арахис
    - Арбуз
    - Боярышник
    - Брусника
    - Виноград
    - Вишня

- • Голубика
- • Гранат
- • Грецкий орех
- • Груша
- • Ежевика
- • Земляника
- • Калина
- • Клюква
- • Лимон
- • Малина
- • Облепиха
- • Черешня
- • Шиповник
- • Мед

- Сентябрь
  - Сезонные рекомендации
  - Рецепты народной медицины с использованием меда
    - При насморке
    - При болях в горле и ангине
    - При заболеваниях желудка и кишечника
    - При радикулите и ревматических болях
  - Лечебные свойства вина
    -
    - При ангине
    - При простуде и заболеваниях верхних дыхательных путей
    - При бронхите, пневмонии, плеврите
    - При трахеите, бронхите, бронхиальной астме
    - При ларингите
    - При плохом аппетите и нежелательной потере веса
    - Для нормализации кровоснабжения сердца
    - При цистите и пиелонефрите
    - При отеках
    - При болезнях почек и мочевого пузыря
    - При расстройстве пищеварения, поносе
    - При ухудшении зрения и глаукоме
    - При бессоннице
  - Целебные бальзамы
    -
    - • Бальзам «7 трав»
    - • Бальзам с шиповником

- • Бальзам «Яблочный на травах»
- • Бальзам «Анисовый»
- • Бальзам «Рябина с имбирем»

- Октябрь
  - Сезонные рекомендации
  - Рецепты народной медицины
    - При болезнях легких и пневмонии
    - При циррозе печени
    - При заболеваниях волос и кожи
    - При герпесе
    - При экземе
  - Целебная сила продуктов пчеловодства. Прополис
    -
    - При бронхиальной астме
    - При легочных заболеваниях
    - При туберкулезе
    - При трахеитах, бронхитах, ринитах, туберкулезе
    - При заболеваниях горла и зубов
    - При насморке
    - При болезнях желудка и кишечника
    - При радикулите
    - При женских болезнях
    - При заболеваниях кожи
  - Лечебные свойства пчелиной перги
    -
    - При неврозе
    - При гипертонии
    - При анемии
    - При болезнях почек
    - При гастрите с пониженной кислотностью, колите, энтероколите
    - При заболеваниях щитовидной железы
    - При инфекционных заболеваниях
  - Лечение с применением цветочной пыльцы
    -
    - При анемии
    - При гипертонии
    - При ишемической болезни сердца и миокардии
    - При ухудшении памяти, склерозе сосудов головного мозга
    - При гастрите с пониженной кислотностью

- и атонии кишечника
- При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью
- При заболеваниях печени и поджелудочной железы
- При сахарном диабете
- При выпадении волос

- Лечебные свойства пчелиного подмора
  -
  - Для очищения организма от шлаков и токсинов
  - При болезнях суставов
  - При варикозном расширении вен
  - При женских болезнях
  - При эпилепсии
- Лечение глиной
  -
  - При головной боли
  - При мигрени и головной боли
  - При хронических запорах и расстройствах пищеварения, вызванных инфекцией
  - При колитах, энтеритах и других заболеваниях желудка и кишечника
  - При ангине
  - При бронхите
  - При гайморите
  - При болях в мышцах и суставах
  - При артрите
  - Для укрепления зубов и десен
  - При бессоннице
  - При угревой сыпи
  - Для укрепления волос
- Лечение с использованием хозяйственного мыла
  -
  - При боли в горле
  - При насморке
  - При гайморите
  - При ушибах
  - При порезах и царапинах
  - При боли в суставах ног
  - При натоптышах и трещинах на пятках
  - При грибке на ступнях ног
  - При запорах

- При нарывах
- При мастите
- При фурункулах
- При жирной угреватой коже
- При угревой сыпи
- При выпадении волос и перхоти
- При укусах насекомых

- Лечение с использованием соды
  -
  - Для отвыкания от курения
  - При изжоге
  - Для укрепления десен
  - При застарелых мозолях и трещинах в пятках
  - При фурункулах
  - При простуде и боли в горле
  - При ожогах
  - При перхоти и жирности волос
  - При молочнице

- Ноябрь
  - Сезонные рекомендации
  - Рецепты народной медицины
    - При бессоннице и расстройствах сна
    - При бессоннице и стрессе
    - При болезнях сердца и сосудов
    - При гипертонии
    - При гастрите с пониженной кислотностью
    - При хроническом гастрите с нормальной и повышенной кислотностью
    - При язве желудка и двенадцатиперстной кишки
    - При воспалении и боли в ухе
    - При стоматите, гингивите, пародонтозе
    - При зубной боли
    - При ранах, язвах, дерматитах
    - При дерматитах, нейродермитах, экземе
    - При потливости ног
    - При мозолях
    - При ожогах
    - При аллергии
    - При аллергическом дерматите
    - При катаракте
  - Народные способы очищения организма
    - • Очищение крови

- Рецепт 1-й
- Рецепт 2-й
- Рецепт 3-й
- • Очищение печени
  - Рецепт 1-й
  - Рецепт 2-й
  - Рецепт 3-й
- • Очищение желчного пузыря
  - Рецепт 1-й
  - Рецепт 2-й
  - Рецепт 3-й
- • Очищение сосудов
  - Рецепт 1-й
  - Рецепт 2-й
  - Рецепт 3-й
  - Рецепт 4-й
- • Очищение суставов от солей
  - Рецепт 1-й
  - Рецепт 2-й
  - Рецепт 3-й
- Лечение эфирными маслами
  - • Анисовое масло
  - • Базиликовое масло
  - • Гераниевое масло
  - • Тимьяновое масло
  - • Лавандовое масло
  - • Лавровое масло
  - • Лимонное масло
  - • Можжевеловое масло
  - • Мятное масло
  - • Пихтовое масло
  - • Полынное масло
  - • Розовое масло
  - • Розмариновое масло
  - • Шалфейное масло
- Декабрь
  - Сезонные рекомендации
  - Рецепты народной медицины
    - При атеросклерозе

- При гипертонии
- При болезнях почек и мочевыводящих путей
- При цистите
- При герпесе
- При заболеваниях волос и кожи
- При экземе
- При ухудшении зрения

- Заговоры и обряды на здоровье и долголетие
  - • Заговор от опухолей и уплотнений в груди
  - • Заговор от мастита
  - • Заговор от боли в суставах
  - • Заговор от вывиха
  - • Заговор от ушибов
  - • Заговор от радикулита
  - • Заговор от излишнего употребления спиртного
  - • Заговор от алкоголизма
  - • Заговор от пьянства
  - • Заговор от запоя
  - • Заговор от пристрастия к наркотикам
- Лечение камнями и минералами
  -
  - • Авантюрин
  - • Агат
  - • Аквамарин
  - • Алебастр
  - • Алмаз
  - • Амазонит
  - • Аметист
  - • Берилл
  - • Бирюза
  - • Гагат
  - • Гематит
  - • Горный хрусталь
  - • Гранат
  - • Дымчатый кварц
  - • Жадеит
  - • Жемчуг
  - • Изумруд
  - • Кварц
  - • Коралл
  - • Кошачий глаз

- Кремний
- Лазурит
- Малахит
- Нефрит
- Обсидиан
- Оникс
- Опал
- Родонит
- Розовый кварц
- Рубин
- Сапфир
- Сердолик
- Топаз
- Турмалин
- Флюорит
- Халцедон
- Хризолит
- Цитрин
- Янтарь
- Яшма

Народный календарь-целитель потомственной знахарки Пелагеи

© DepositPhotos.com / alexraths, korovin, Madllen, обложка, 2019

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2019

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2019

Вступление

Из глубокой древности до наших дней сохранилось множество народных способов лечения различных заболеваний. Для исцеления от недугов всегда широко применялись лекарственные растения, произрастающие в данной местности плоды, мед и продукты пчеловодства, минералы. Опыт поколений и традиции передавались из уст в уста, а позже средоточием народной мудрости стали травники. Это целый комплекс знаний – правила сбора и заготовки целебного сырья, рецепты сборов, настоев, мазей, различные методы лечения. Большое значение для исцеления имели также заговорные слова и молитвы.

Методы лечения народных целителей и знахарей прошли испытание временем, сейчас их эффективность доказана медицинскими исследованиями, многие приемы лечения используются в традиционной медицине. Со временем эти знания переросли в отдельную науку.

Фитотерапия – это лечение и профилактика различных заболеваний с помощью растений. Данные методы очень действенны, практически не имеют побочных эффектов и могут применяться для лечения почти всех пациентов без исключения – от новорожденных младенцев до людей преклонного возраста.

Отдельного внимания заслуживают широко использовавшиеся в народной медицине заговоры и молитвы. Они настраивают человека на определенный лад, пробуждают его внутренние силы и резервы. Вера в высшие силы позволяет справиться с трудностями. И хотя изменились окружающие нас реалии, вековечная традиция лечения словом сохранила свою глубинную суть.

В этой книге представлены разнообразные методы лечения: рецепты отваров, чаев, описаны способы лечения с помощью меда и продуктов пчеловодства, святой и кремниевой воды, соды, хозяйственного мыла, эфирных масел и минералов. Также здесь вы найдете советы по сбору, заготовке и хранению лекарственного сырья, проверенные заговоры и молитвы о даровании здоровья.

Пользуйтесь мудростью наших предков и будьте здоровы!

Молитвы, дарующие исцеление

Православные святые уже более тысячи лет почитаются нашим народом, православные праздники и обряды на протяжении веков переплелись с народными обычаями. Соблюдение предпраздничных постов, обращение с молитвой к святым даруют телесное и духовное здоровье, являются неисчерпаемым источником покоя и гармонии. Издавна священники и знахари лечили страждущих молитвой, целебными травами, медом, освященным вином, лечебными настойками и маслами. Ветхозаветный мудрец советует: «…прежде болезни заботься о себе» (Сирах, 18:19).

Искренняя молитва к святым, особенно в великие праздники: Рождество, Крещение, Сретение, Благовещенье, Пасху, Троицу, Преображение, Успение Божьей Матери, Воздвижение Креста и другие, – может даровать облегчение при любых недугах, принести утешение и указать путь к исцелению и обретению здоровья. Ниже мы приведем основные православные молитвы к святым о здравии и даровании исцеления.

Большим церковным праздникам предшествует пост – время духовного и телесного очищения. Священники и народные целители говорят, что важно не просто формально придерживаться правил поста, выбирая определенную пищу и употребляя ее в ограниченном количестве, – в это время можно по-новому взглянуть на свою жизнь, увидеть прегрешения, обрести ответы на волнующие вопросы.

Современные исследования ученых подтвердили, что традиционный пост действительно положительно влияет на здоровье и помогает избавиться от многих недугов.

Посты бывают однодневные и многодневные. Однодневный пост соблюдается по средам и пятницам – в память о дне осуждения Христа и дне казни. Многодневные посты предшествуют большим православным праздникам: Успенский, Рождественский, Великий и Петров.

Успенский пост начинается 14 августа и заканчивается в день Успения Божией Матери (28 августа). Он, как и Великий пост, отличается особой строгостью: нельзя употреблять никакие продукты животного происхождения, в том числе и молочные, разрешена только растительная пища. Исключением являются церковные праздники, выпадающие на период поста. В эти дни можно включать в рацион рыбу и немного вина.

Рождественский пост начинается 28 ноября и заканчивается в день праздника Рождества Христова (7 января).

Великий пост длится 7 недель перед Пасхой. В эти дни следует исключить из рациона любые продукты животного происхождения, однако в двунадесятые праздники, выпадающие на этот период (Благовещение и Вербное воскресенье), можно есть рыбу. Особенно строго ограничить рацион следует в первую и последнюю (Страстную) недели. В Великую пятницу (день распятия) следует воздерживаться от пищи весь день – до окончания церковной службы.

Петров пост начинается через 8 недель после Пасхи, но заканчивается в строго определенное время – 12 июля, в день апостолов Петра и Павла.

В этой книге вы найдете рецепты вкусных и полезных постных блюд, которые помогут поддержать силы во время поста, очистить организм и подняться мыслями над повседневностью.

Господь добр и милостив. Если от чистого сердца, с верою и усердием просить Его о своих нуждах, Он ниспошлет нужного лекаря и укажет путь к исцелению.

Молитва Пресвятой Троице

Тропарь, глас 4-й:

Скорый в заступлении един сый, Христе, скорое свыше покажи посещение страждущему рабу Твоему, и избави от недуг и горьких болезней и воздвигни во еже пети Тя и славити непрестанно, молитвами Богородицы, едине Человеколюбче.

Кондак, глас 2-й:

На одре болезни лежащих и смертною раною уязвленных, якоже иногда воздвигл еси, Спасе, Петрову тещу и разслабленнаго на одре носимого, сице и ныне, Милосерде, страждущаго посети и исцели: Ты бо един еси недуги и болезни рода нашего понесый, и вся могий, яко Многомилостив.

Молитва:

О премилосердный Боже, Отче, Сыне и Святый Душе, в Нераздельней Троице покланяемый и славимый, призри благоутробно на раба Твоего *(имя)*, болезнию одержимаго; отпусти ему вся согрешения его; подай ему исцеление от болезни; возврати ему здравие и силы телесные; подай ему долгоденственное и благоденственное житие, мирные Твои и премирные блага, чтобы он вместе с нами приносил благодарные мольбы Тебе, Всещедрому Богу и Создателю нашему.

Молитвы ко Господу об исцелении

Молитва первая:

Владыко Вседержителю, Святый Царю, наказуяй и не умерщвляяй, утверждаяй низпадающия, возводяй низверженныя, телесныя человеков скорби исправляя, и молимся Тебе, Боже наш, раба Твоего *(имя)* немощствующа посети милостию Твоею, прости ему всякое согрешение вольное и невольное. Ей, Господи, врачебную Твою силу с небесе низпосли, прикоснися телеси, угаси огневицу, укроти страсть и всякую немощь таящуюся, буди врач раба Твоего (*имя*), воздвигни его от одра болезненнаго, и от ложа озлобления цела и всесовершенна, даруй его Церкви Твоей благоугождающа и творяща волю Твою, Твое бо есть, еже миловати и спасати ны, Боже наш, и Тебе славу возсылаем. Отцу, и Сыну, и Святому Духу, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Молитва вторая:

Господи Боже, Владыко жизни моей, Ты по благости Твоей сказал: не хочу смерти грешника, но чтоб он обратился и жив был. Я знаю, что эта болезнь, которою я страдаю, есть наказание Твое за мои грехи и беззакония; знаю, что по делам моим я заслужил тягчайшее наказание, но, Человеколюбче, поступай со мною не по злобе моей, а по беспредельному милосердию Твоему. Не пожелай смерти моей, но дай мне силы, чтобы я терпеливо сносил болезнь как заслуженное мною испытание и по исцелении от нее обратился всем сердцем, всею душою и всеми моими чувствами к Тебе, Господу Богу, Создателю моему, и жив был для исполнения святых Твоих заповедей, для спокойствия моих родных и для моего благополучия. Аминь.

Молитва ко Господу за немощного и неспящего

Боже Великий, Хвальный и Непостижимый, и Неисповедимый, создавый человека рукою Твоею, персть взем от земли и образом Твоим почтивый его, явися на рабе Твоем *(имя)* и даждь ему сон успокоения, сон телесный, здравия и спасения живота, и крепость душевную и телесную. Сам убо, Человеколюбче Царю, предстани и ныне наитием Святаго Твоего Духа, и посети раба Твоего *(имя)*, даруй ему здравие, крепость и благомощие Твоею благостию: яко от Тебе есть всяко даяние благо и всяк дар совершен. Ты бо еси Врач душ наших, и Тебе славу, и благодарение, и поклонение возсылаем со Безначальным Твоим Отцем, и с Пресвятым и Благим и Животворящим Твоим Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Молитва ко Господу, произносимая от лица болящей

Господи, видишь Ты мою болезнь. Ты знаешь, как я грешна и немощна; помоги мне терпеть и благодарить Твою благость. Господи, сотвори, чтобы болезнь эта была в очищение многих моих грехов. Владыко Господи, я в руках Твоих, помилуй меня по воле Твоей и, если мне полезно, исцели меня вскоре. Достойное по делам моим приемлю; помяни мя, Господи, во Царствии Твоем! Слава Богу за все!

Молитва Пресвятой Богородице пред Ее иконой «Всех скорбящих радость»

Тропарь, глас 2-й:

Всех скорбящих радосте и обидимых заступнице, и алчущих питательнице, странных утешение, обуреваемых пристанище, больных посещение, немощных покрове и заступнице, жезле старости, Мати Бога Вышняго Ты еси, Пречистая: потщися, молимся, спастися рабом Твоим.

Кондак, глас 6-й:

Не имамы иныя помощи, не имамы иные надежды, разве Тебе, Владычице. Ты нам помози, на Тебе надеемся и Тобою хвалимся, Твои бо есмы рабы, да не постыдимся.

Молитва:

О Пресвятая Владычице Богородице, Преблагословенная Мати Христа Бога Спасителя нашего, всех скорбящих Радосте, больных посещение, немощных покрове и заступнице, вдовиц и сирых покровительнице, матерей печальных всенадежная утешительнице, младенцев немощных крепосте, и всем беспомощным всегда готовая помоще и верное прибежище! Тебе, о Всемилостивая, дадеся от Всевышняго благодать во еже всех заступати и избавляти от скорби и болезней, зане Сама лютыя скорби и болезни претерпела еси, взирающи на вольное страдание Сына Твоего возлюбленнаго и Того на кресте распинаема зрящи, егда оружие Симеоном предреченное сердце Твое пройде. Темже убо, о Мати чадолюбивая, вонми гласу моления нашего, утеши нас в скорби сущих, яко верная радости Ходатаица: предстоящи престолу Пресвятыя Троицы, одесную Сына Твоего, Христа Бога нашего, можеши, аще восхощеши, вся нам полезная испросити. Сего ради с верою сердечною и любовию от души припадаем к Тебе яко Царице и Владычице и псаломски вопити Тебе дерзаем: слыша, Дщи, и виждь, и приклони ухо Твое, услыши моление наше, и избави нас от обстоящих бед и скорбей; Ты бо прошения всех верных, яко скорбящих радость, исполняеши, и душам их мир и утешение подавши. Се зриши беду нашу и скорбь: яви нам милость Твою, посли утешение уязвленному печалию сердцу нашему, покажи и удиви на нас грешных богатство милосердия Твоего, подаждь нам слезы покаяния ко очищению грехов наших и утолению гнева Божия, да с чистым сердцем, совестию благою и надеждою несумненною

прибегаем ко Твоему ходатайству и заступлению: приими, всемилостивая наша Владычице Богородице, усердное моление наше Тебе приносимое, и не отрини нас, недостойных, от Твоего благосердия, но подаждь нам избавление от скорби и болезни, защити нас от всякаго навета вражия и клеветы человеческая, буди нам помощница неотступная во все дни жизни нашея, яко да под Твоим материнским покровом всегда пребудем цели и сохранена Твоим заступлением и молитвами к Сыну Твоему и Богу Спасителю нашему, Ему же подобает всякая слава, честь и поклонение, со безначальным Его Отцом, и Святым Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Молитва Пресвятой Богородице перед Ее иконой «Целительница»

Тропарь, глас 4-й:

Яко Пресветлая Звездо, просия Божественными чудесы святый Твой образ, Целительнице. Подаждь убо и нам, Богородице Марие, исцеление недугов душевных и телесных, спасение и велию милость.

Молитва:

Приими, о Всеблагословенная и Всемощная Госпоже Владычице Богородице Дево, сия молитвы, со слезами Тебе ныне приносимыя от нас, недостойных раб Твоих, ко Твоему цельбоносному образу пение возсылающих со умилением, яко Тебе Самой зде сущей и внемлющей молению нашему. По коемуждо бо прошению исполнение твориши, скорби облегчаеши, немощным здравие даруеши, разслабленныя и недужныя исцеляеши, от бесных бесы прогоняеши, обидимыя от обид избавляеши, прокаженныя очищаеши и малыя дети милуеши; еще же, Госпоже Владычице Богородице, и от уз и темниц свобождаеши и всякия многоразличныя страсти врачуеши: вся бо суть возможна ходатайством Твоим к Сыну Твоему, Христу Богу нашему. О Всепетая Мати, Пресвятая Богородице! Не престай молитися о нас, недостойных рабах Твоих, славящих Тя и почитающих Тя, и поклоняющихся со умилением Пречистому образу Твоему, и надежду имущих невозвратну и веру несумненну к Тебе, Приснодеве Преславней и Непорочней, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Молитва святому Архангелу Рафаилу

О святый Архангеле Рафаиле! Всеусердно молим тя, буди нам путеводитель в жизни нашей, сохрани от всех видимых и невидимых враг, исцели душевныя и телесныя болезни наша, управи жизнь нашу к покаянию во гресех и ко творению добрых дел. О святый великий Рафаиле Архангеле! Услыши нас, грешных рабов Божиих *(имена)*, молящихся тебе, и сподоби в здешней и в будущей жизни благодарити и славити общаго Создателя нашего в безконечныя веки веков. Аминь.

Молитва о здравии святому великомученику и целителю Пантелеимону

Тропарь, глас 3-й:

Страстотерпче святый и целебниче Пантелеимоне, моли Милостивого Бога, да прегрешений оставление подаст душам нашим.

Кондак, глас 5-й:

Подражатель сый Милостиваго, и исцелений благодать от Него прием, страстотерпче и мучениче Христа Бога, молитвами твоими душевныя наша недуги исцели, отгоняя присно борца соблазны от вопиющих верно: спаси ны, Господи.

Молитва первая:

Святый великомучениче и целителю Пантелеимоне, Бога милостиваго подражателю! Призри благосердием и услыши нас, грешных, пред святою твоей иконою усердне молящихся. Испроси нам у Господа Бога, Ему же со Ангелы предстоиши на небеси, оставление грехов и прегрешений наших: исцели болезни душевныя же и телесныя рабов Божиих, ныне поминаемых, зде предстоящих, и всех христиан православных, к твоему заступлению притекающих: себо мы, по грехом нашим люте одержимы есмы многими недуги и не имамы помощи и утешения: к тебе же прибегаем, яко дадеся ти благодать молитися за ны и целити всяк недуг и всяку болезнь; даруй убо всем нам святыми молитвами твоими здравие и благомощие души и тела, преспеяние веры и благочестия и вся к житию временному и ко спасению потребная, яко да сподобившися тобою великих и богатых милостей, прославим тя и Подателя всех благ, дивнаго во святых, Бога нашего, Отца, и Сына, и Святаго Духа. Аминь.

Молитва вторая, наедине от лица болящего читаемая:

О великий угодниче Христов, страстотерпче и врачу многомилостивый, Пантелеимоне! Умилосердися надо мною, грешным рабом, услыши стенание и вопль мой, умилостиви небеснаго, верховнаго Врача душ и телес наших, Христа Бога нашего, да дарует ми исцеление от гнетущаго мя недуга. Приими недостойное моление грешнейшаго паче всех человек, посети мя благодатным посещением, не возгнушайся греховных язв моих, помажи елеем милости твоея и исцели мя; да, здрав сый душею и

телом, остаток дний моих, благодатию Божиею, возмогу провести в покаянии и угождении Богу и сподоблюся восприятии благий конец жития моего. Ей, угодниче Божий! Умоли Христа Бога, да предстательством твоим дарует ми здравие телу и спасение души моей. Аминь.

Молитва пророку, Предтече и Крестителю Господню Иоанну

Тропарь, глас 2-й:

Память праведного с похвалами, тебе же довлеет свидетельство Господне, Предтече: показал бо ся еси воистинну и пророков честнейший, яко и в струях крестити сподобился еси Проповеданнаго. Тем же за истину пострадав радуяся, благовестил еси и сущим во аде Бога явльшагося плотию, вземлющаго грех мира и подающаго нам велию милость.

Кондак, глас 5-й:

Предтечево славное усекновение, смотрение бысть некое Божественное, да и сущим во аде Спасово проповесть пришествие; да рыдает убо Иродиа, беззаконное убийство испросивши: не закон бо Божий, ни живый век возлюби, но притворный, привременный.

Молитва:

Крестителю Христов, проповедниче покаяния, кающагося не презри мене, но совокупляяся с вои небесными, молися ко Владыце за мене недостойнаго, унылаго, немощнаго и печальнаго, во многия беды впадшаго, утружденнаго бурными помыслы ума моего: аз бо есмь вертеп злых дел, отнюдь не имеяй конца греховному обычаю; пригвожден бо есть ум мой земным вещем. Что сотворю, не вем, и к кому прибегну, да спасена будет душа моя? Токмо к тебе, святый Иоанне, благодати тезоимените, яко тя пред Господем, по Богородице, вем больша быти рожденных всех, ибо ты сподобился еси коснутися верху Царя Христа, вземлющаго грехи мира, Агнца Божия: Его же моли за грешную мою душу, да поне отныне, в первыйнадесять час, понесу тяготу благую и прииму мзду с последними. Ей, Крестителю Христов, честный Предтече, крайний пророче, первый во благодати мучениче, постников и пустынников наставниче, чистоты учителю и ближний друже Христов, тя молю, к тебе прибегаю, не отрини мене от твоего заступления, но возстави мя, падшагося многими грехи; обнови душу мою покаянием, яко вторым крещением, понеже обоего начальник еси: крещением омываяй грех, покаяние же проповедуяй во очищение коегождо дел скверных; очисти мя грехми осквернennаго и понуди внити, аможе ничтоже скверно входит, во Царствие Небесное. Аминь.

Молитва о желанном выздоровлении святой Матроне

Молитва о желанном выздоровлении святой Матроне считается наиболее эффективной и сильной. При жизни почитаемая многими Матрона лечила немощных и больных, сила ее молитвенных слов помогала людям избавиться даже от самых тяжелых болезней. Произносить эту молитву можно дома или в церкви, но обязательно перед иконой святой Матроны.

Молитва:

Мать наша, блаженная Матрона, душою ты на небесах перед Божьим престолом предстоишь, телом же на земле почиваешь и благодатью данною всякие чудеса творишь. Молю тебя, посмотри на меня, Божьего раба, грешного, в горе, болезни и греховных искушениях. Утеши меня, исцели все болезни мои лютые. От Господа Бога нам по грехам попущаемая, избавь от всех бед и врагов. Попроси Господа, пусть простит он нам все согрешения, грехопадения и беззакония. Аминь.

Молитва святым врачам

О велиции Христовы угодницы и чудотворцы Пантелеимоне, Косма и Дамиане, Кире и Иоанне, Ермолае, Диомиде, Фотие и Аникито! Услышите нас, молящихся вам *(имена)*. Вы весте наша скорби и недуги, слышите воздыхания множества к вам притекающих. Сего ради к вам, яко скорым помощником и теплым молитвенником нашим, зовем: не оставляйте нас вашим у Бога ходатайством. Мы присно заблуждаем от пути спасения, руководите нас, милостивые наставницы. Мы немощны есмы в вере, утвердите нас, Правоверия учители. Мы зело убо зи сотворихомся добрых дел, обогатите нас, милосердия сокровища. Мы присно наветуеми есмы от враг видимых и невидимых и озлобляеми, помозите нам, безпомощных заступницы. Гнев праведный, движимый на ны за беззакония наша, отвратите от нас вашим ходатайством у престола Судии Бога, Ему же вы предстоите на Небеси, святи и праведницы. Услышите нас, велиции Христовы угодницы, вас с верою призывающих, и испросите молитвами вашими у Отца Небеснаго всем нам прощение грехов наших и от бед избавление. Вы бо помощницы, заступницы и молитвенницы, и о вас славу возсылаем Отцу, и Сыну, и Святому Духу, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Молитва бессребреникам и чудотворцам Косме и Дамиану

Тропарь, глас 5-й:

Святии безсребренницы и чудотворцы, Космо и Дамиане, посетите немощи наша: туне приясте, туне дадите нам.

Кондак, глас 2-й:

Благодать приимше исцелений, простираете здравие сущим в нуждах, врачеве, чудотворцы преславнии, но вашим посещением ратников дерзости низложисте, мир исцеляюще чудесы.

Молитва:

К вам, святи безсребренницы и чудотворцы Космо и Дамиане, яко к скорым помощником и теплым молитвенником о спасении нашем, мы, недостойнии, преклонше колена, прибегаем и, припадающе, усердно вопием: не презрите моления нас грешных, немощных, во многая беззакония впадших и по вся дни и часы согрешающих. Умолите Господа, да пробавит нам, недостойным рабом Своим, великия и богатыя Своя милости, избавьте нас от всякия скорби и болезни, вы бо прияли есте от Господа и Спаса нашего Иисуса Христа неоскудную благодать исцелений, ради твердыя веры безмезднаго врачевания и мученическия кончины вашея. Паки, припадающе, прилежно молим: испросите нам от Господа вся благополезная, яже в животе нашем временном, наипаче же ко спасению вечному належащая, да сподобимся молитвами вашими улучити кончину христианскую, безболезненну, непостыдну, мирну, и да избавимся от козней диавольских и вечныя муки, безконечнаго же и блаженнаго Царствия Небеснаго наследницы будем. Ей, угодницы Божии, не престайте молящеся за ны, с верою к вам притекающия, аще бо по множеству грехов наших и несмы достойни милосердия вашего, обаче вы, верни подражателие человеколюбия Божия суще, сотворите, да принесем плоды достойны покаяния и в вечный покой достигнем, хваляще и благословяще дивнаго во святых Своих Господа и Бога и Спаса нашего Иисуса Христа, и Пречистую Матерь Его, и ваше теплое заступление, всегда, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Молитва преподобному Иову Почаевскому

Тропарь, глас 4-й:

Возложь на ся иго Христово от юности, преподобне отче Иове, многолетне свято подвизался еси на поприще благочестия во обители Угорницкой и на острове Дубенстем, и пришед к горе Почаевской, знаменанной цельбоносною стопою Пресвятыя Богородицы, в тесной пещере каменей богомыслия ради и молитвы многократно заключался еси, и, благодатию Божиею укрепляяся, мужественно потрудился еси на пользу обители твоея, купно же и противу врагов Православия и благочестия христианскаго. И наставив сицевому ополчению иночествующих, победители тех представил еси Владыце своему и Богу. Того моли спастися душам нашим.

Кондак, глас 8-й:

Возсия от спуда земнаго сокровище нетленное мощей твоих, угодниче Божий, яко, благочестно пожив в вере Христа Бога нашего, достигл еси добродетелей совершенства, и, оставив сладость жития преходящаго, в пещере горы Почаевския в пощениих, молитвах и трудех свято подвизался еси, и теми тело твое увядил еси. Ныне же, пришед к Богу в безмятежный и вечный покой, молишися о всех с верою к тебе прибегающих. Радуйся, Иове, преславный угодниче Божий и обители Почаевския украшение.

Молитва:

О всесвятый и преславный угодниче Божий, преподобне отче наш Иове, присный о нас ко Господу молитвенниче и теплый предстателю о душах наших, к тебе всеумиленно ныне притекаем, и поминающе подвиги и чудеса твоя, яже сотворил еси и твориши на земли, просим и молим твою благостыню: якоже твердо и неизменно потрудился еси в вере Христа Бога нашего, и сию до конца в себе и во всех присных твоих целу и невредиму сохранивый от всяких приражений вражиих и ересей тлетворных, сице и нас в Православии и единомыслии укрепи, отгоняя молитвами твоими всякую тьму неверия и неправомыслия от сердец и помышлений наших. Послуживый Господу и Богу твоему делы благими и неизреченным самоотвержением в трудех, бдениих и пощениих, настави нас на путь всякия добредетели и благостыни, избавляя от искушений и грехов, удаляющих нас от Бога и повергающих в бездну зла все житие наше. Явивыйся иногда с Пречистою Девою Богородицею верху горы Почаевския

во спасение обители твоея от нашествия и обложения агарянскаго, и ныне ускори на помощь всей православней и боголюбивей державе нашей противу всех врагов наших внешних и внутренних, утверждая мир и тишину в земли нашей, да твоими молитвами и предстательством тихое и безмолвное житие поживем во всяком благочестии и чистоте. И всем, к тебе притекающим, и припадающим к раце честных и многоцелебных мощей твоих и твоея помощи и заступления требующим, неоскудныя милости независтно подаваяй, не остави и нас, сирых и безпомощных, тебе молящихся, избавляя от всякия скорби, гнева и нужды, от глада, губительства, труса, потопа, огня, меча, нашествия иноплеменник и междоусобныя брани. Ей, угодниче Божий, призри милостивно от Престола Царя славы, Ему же ты ныне предстоиши со архангелы и ангелы и со всеми святыми, на обитель твою сию Почаевскую, еюже ты древле мудро правил еси, наздав ю всехвальным и дивным житием твоим, и сохрани ю молитвами твоими, и всякий град, и страну, и всех отовсюду, на мори и на суши, в пустынех и в злоключениих многоразличных тебе призывающих, от всех зол видимых и невидимых, да, тако твоею помощию и ходатайством спасаеми, в веце сем и по скончании живота нашего сподобимся купно с тобою славити и воспевати Всечестное имя Отца, и Сына, и Святаго Духа во веки веков. Аминь.

Молитва преподобному Агапиту Печерскому, врачу безмездному

Тропарь, глас 5-й:

Богоноснаго Антония ревнуя, смиренномудрию, аки неким врачевством, зелием снедным исцелял еси болящия, преподобне Агапите, тем и врача неверна уверив, наставил еси на путь спасения. Уврачуй и наша болезни и молися Господеви о воспевающих тя.

Кондак, глас 6-й:

Врач сый изряден, чудне, являя несумненную твою веру, обличая же арменииново неверие и приводя его к благочестию, себе, близ смерти бывшу, испросил еси у Бога продолжение живота и, сим чудом того уверив, привел еси Христови. Ему же в веселии предстоя, молися о нас, преподобне.

Молитва:

О всеблаженне Агапите, земный Ангеле и Небесный человече! Припадаем к тебе с верою и любовию и молим ти ся прилежно: яви нам, смиренным и грешным, святое свое заступление; се бо грех ради наших не имамы свободны чад Божиих просити о потребах наших Господа и Владыку нашего, но тебе, молитвенника благоприятнаго, к Нему предлагаем и просим тя со усердием многим: испроси нам от благости Его благопотребная дары душам и телесем нашим, веру праву, любовь ко всем нелицемерну, в злостраданиих терпение, тяжкими болезнями одержимым – от недугов исцеление, под бременем скорбей и напастей неудобоносимых падающих и жития своего отчаявшихся твоими молитвами получити скорое облегчение и избавление. Не забуди, блаженне отче, и обитель сию святую, присно тя чтущую, но соблюди ю и всех живущих и подвизающихся в ней и на поклонение в ню приходящих невредимыми от искушений диавольских и всякаго зла. Егда же приспеет наше от временнаго сего жития отшествие, и к вечности переселение, не лиши нас помощи твоея Небесныя, но молитвами твоими всех нас приведи в пристанище спасения и наследники яви нас быти всесветлаго Царствия Христова, да поем и славим неизреченныя щедроты Человеколюбца Бога Отца, и Сына, и Святаго Духа и твое вкупе с преподобными Антонием и Феодосием отеческое заступление во веки веков. Аминь.

Молитва Дамиану пресвитеру, целебнику, Иеремии и Матфею прозорливым, Печерским

Тропарь, глас 1-й:

Христовых повелений светом сердца своя просветивше, страстный мрак прогнасте, те Троицы селение бысте тричислении отцы, Дамиане, Иеремие с Матфеем, от Неяже благодать приемше, недужныя исцеляете, будущая возвещаете и, Ангелом сопричастницы суще, молитися Христу Богу даровати нам причастие святых. Аминь.

Кондак, глас 2-й:

Якоже древнии пророцы благодать пророчествия приемше и неложне духом прозревше, прорекоша наити хотящая, тако и вы в жизни нашей злая, грехов ради наших на ны грядущая, предвозвестисте; и ныне да не постигнут ны злая, испросите от Христа Бога исправление делом нашим и велию милость.

Величание:

Ублажаем вас, преподобнии отцы Дамиане и Иеремие с Матфеем, и чтим святую память вашу, наставницы монахов и собеседницы ангелов.

Молитва святителю Иоанну Милостивому, патриарху Александрийскому

Тропарь, глас 8-й:

В терпении твоем стяжал еси мзду твою, отче преподобне, в молитвах непрестанно терпевый, нищия возлюбивый и сия удовливый, но молися Христу Богу, Иоанне милостиве, блаженне, спастися душам нашим.

Кондак, глас 2-й:

Богатство твое расточил еси убогим и Небесное богатство ныне восприял еси, Иоанне всемудре, сего ради вси тя почитаем, совершающе память твою, милостыни о тезоимените!

Молитва:

Святителю Божий Иоанне, милостивый защитниче сирых и сущих в напастех! К тебе прибегаем и тебе молимся, яко скорому покровителю всех ищущих от Бога утешения в бедах и скорбех. Не престай, моляся ко Господу о всех, с верою притекающих к тебе! Ты, преисполнен сый Христовы любви и благости, явился еси яко чудный чертог добродетели, милосердия и стяжал еси себе имя Милостивый. Ты был еси яко река, непрестанно текущая щедрыми милостьми и всех жаждущих обильно напаяющая. Веруем, яко по переселении от земли на небо, усугубися в тебе дар благодати сея и яко соделался еси неисчерпаемый сосуд всякия благостыни. Сотвори убо твоим ходатайством и заступлением пред Богом всякия утехи, да вси, прибегающии к тебе, обретают мир и безмятежие: даруй им утешение в печалех временных и пособие в нуждах житейских, всели в них надежду вечнаго упокоения во Царствии Небеснем. В житии твоем на земли ты был еси пристанище всем сущим во всякой беде и нужде, обидимым и недугующим, и ни един от притекавших к тебе и просивших у тебе милости лишен бысть твоея благостыни. Тожде и ныне, царствуя со Христом на Небеси, яви всем покланяющимся пред честною твоею иконою и молящимся о помощи и заступлении. Не точию сам ты творил еси милость безпомощным, но и сердца других воздвигал еси ко утешению немощных и ко призрению убогих. Подвигни убо и ныне сердца верных к заступлению сирых, ко утешению скорбящих и успокоению неимущих. Да не оскудевают в них дары милости, паче же да вселится в них и в дому сем, призревающем страждущих, мир и радость о Духе Святе, во славу Господа и Спаса нашего Иисуса Христа, во веки

веков. Аминь.

Молитва мученикам Флору и Лавру Иллирийским

Тропарь, глас 4-й:

Преудобренную и богомудрую двоицу пресветлую восхвалим, вернии, по достоянию, Флора преблаженнаго и Лавра всечестнаго, иже усердно Троицу несозданную ясно проповедасте всем, темже пострадавше до крове, и венцы пресветлыми увязостеся, молитеся Христу Богу, да спасет души наша.

Кондак, глас 8-й:

Яко благочестия мученики и страдальцы Христовы Богомудрены, вселенная преславно почитает Флора и Лавра днесь, яко да улучим благодать и милость молитвами их и избавимся от бед и напастей, гнева же и скорби в День Судный.

Молитва:

Прехвальнии мученицы Флоре и Лавре, вас не земля потаила есть, но Небо прият вы, во еже быти вам, молитвенники и предстатели, о чтущих с любовию честную память вашу. Молитеся же за ны, трудолюбцы незлобивии, да подвигнет Господь и нас, в трудех и утеснении сущих, к деланию заповедей Его, да не токмо о пищи и питии, но и о еже како угодити Господеви попечемся; споболите печалем и воздыханием нашим, и да не озлобятся до конца души наша, но да возгорятся любовию друг ко другу, да пребудем в мире и единомыслии, якоже и вы, самобратнии блаженнии. Наипаче же утвердите ны в вере святей и правей, юже имуще в сердцах наших, не устрашимся в поношении и унижении и всяких обстояниих, имиже одержими есмы, но, яко испытание силы веры нашея с благодарением сие приимше, доброе исповедание соблюдем, в немже и прейдем от юдоли сей в вечное Царствие Господа нашего, Емуже слава и держава во веки веков. Аминь.

Молитва преподобному Сампсону, священнику и целителю, страннопримцу

Тропарь, глас 8-й:

В терпении твоем стяжал еси мзду твою, отче преподобне, в молитвах непрестанно терпевый, нищия возлюбивый и сия удовливый, но молися Христу Богу, Сампсоне милостиве блаженне, спастися душам нашим.

Кондак, глас 8-й:

Яко врача всеизрядна и молитвенника благоприятна, к раце твоей притекающе, Сампсоне богомудре преподобне, сошедшеся любовию, псалмы и песньми, радующеся, Христа прославляем, таковую тебе благодать подающа исцелений.

Молитва:

О теплый молитвенниче, благостный отче, преподобне Сампсоне! Моли Бога о мне, грешнем, и низпосли от Всеблагаго Владыки помощь ми и избавление, привременна бо есть жизнь моя и исполнена труда, скорбей и болезней. Укрепи сердце мое, да возмогу понести тяготу мою, и не попусти, да превозмогут искушения многая моя малыя силы, но споспешествуй мне заступлением твоим и посреде обстояний и бед управи путь мой в Царство Небесное, да славлю Прославльшагося в тебе Господа во веки. Аминь.

Молитва святителю Спиридону чудотворцу, епископу Тримифунтскому

Тропарь, глас 4-й:

Собора перваго показался еси поборник и чудотворец, богоносне Спиридоне, отче наш. Темже мертву ты во гробе возгласив, и змию в злато претворил еси, и внегда пети тебе святыя молитвы, ангелы сослужащия тебе имел еси, священнейший. Слава Давшему тебе крепость, слава Венчавшему тя, слава Действующему тобою всем исцеления.

Кондак, глас 2-й:

Любовию Христовою уязвився, священнейший, ум вперив зарею Духа, детельным видением твоим деяние обрел еси, Богоприятне, жертвенник Божественный быв, прося всем Божественнаго сияния.

Молитва первая:

О великий и пречудный святителю Христов и чудотворче Спиридоне, Керкирская похвале, всея вселенныя светильниче пресветлый, теплый к Богу молитвенниче и всем, к тебе прибегающим и с верою молящимся, скоропредстательный заступниче! Ты веру Православную на Никейстем Соборе посреде отцев преславно изъяснил еси, ты единство Святыя Троицы чудесною силою показал еси и еретиков до конца посрамил еси. Услыши, святителю Христов, нас грешных, молящихся тебе, и сильным твоим предстательством у Господа избави нас от всякаго злаго обстояния: от глада, потопа, огня и смертоносныя язвы. Ты бо во временней жизни своей от всех сих бедствий избавлял еси люди твоя: от нашествия Агарян и от глада страну твою сохранил еси, царя от неисцельнаго недуга избавил и многая грешники к покаянию привел еси, за святость же жития твоего ангелы невидимо в церкви поющия и сослужащия тебе имел еси. Сице убо прослави тебе, вернаго Своего раба, Владыка Христос, яко вся тайная человеческая деяния дарова тебе разумети и живущия же неправедно обличати. Многим, в скудости и недостаточестве живущим, ты усердно помогал еси, люди убогия изобильно во время глада напитал еси, и иная многая знамения силою в тебе живущаго Духа Божия сотворил еси. Сице и нас не остави, святителю Христов, поминай нас, чад своих, у Престола Вседержителя, и умоли Господа, да подаст многих наших грехов прощение, безбедное и мирное житие да дарует нам, кончины же

живота непостыдныя и мирныя и блаженства вечнаго в будущем веце сподобит нас, да непрестанно возсылаем славу и благодарение Отцу, и Сыну, и Духу Святому, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Молитва вторая:

О всеблаженный святителю Спиридоне, великий угодниче Христов и преславный чудотворче! Предстояй на небеси Престолу Божию с лики Ангел, призри милостивым оком на предстоящии зде люди *(имена)* и просящия сильныя твоея помощи. Умоли благоутробие Человеколюбца Бога, да не осудит нас по беззаконием нашим, но да сотворит с нами по милости Своей! Испроси нам у Христа и Бога нашего мирное и безмятежное житие, здравие душевное и телесное, земли благоплодие и во всем всякое изобилие и благоденствие, и да не во зло обратим благая, даруемая нам от щедраго Бога, но во славу Его и в прославление твоего заступления! Избави всех, верою несумненною к Богу приходящих, от всяких бед душевных и телесных, от всех томлений и диавольских наветов! Буди печальным утешитель, недугующим врач, в напастех помощник, нагим покровитель, вдовицам заступник, сирым защитник, младенцем питатель, старым укрепитель, странствующим путевождь, плавающим кормчий, и исходатайствуй всем, крепкия помощи твоея требующим, вся, яже ко спасению полезная! Яко да твоими молитвами наставляеми и соблюдаеми, достигнем в вечный покой и купно с тобою прославим Бога, в Троице Святей славимаго, Отца, и Сына, и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Тропарь и кондак мученику Диомиду Тарсянину, Никейскому, врачу

Тропарь:

Мучительнии сосуди устроиша ти путь к Небесем, Христов воине Диомиде, победив диавольския козни, и на Небесех у Христа прославися, молися за творящих верою память твою.

Кондак, глас 2-й:

Истинный и непобедимый страстотерпец, благочестия и благодати Небесный таинник явлься, Диомиде преславне, победив мучителя и победоносец быв, венцы победными прославися.

Молитва преподобного Симеона Нового Богослова

Не попусти на меня, Владыко Господи, искушение или скорбь или болезнь свыше силы моей, но избавь от них или даруй мне крепость перенести их с благодарением.

Молитва схиархимандрита Гавриила (Зырянова), читаемая в болезни

О Пресвятая Богородице Дево, жива сущая и по смерти спасающая присно наследие Твое, услыши воздыхание души моей, призывающей Тебя на помощь! Сниди с небесе, прииди и коснися ума и сердца моего, открой зрение души моея, да узрю Тя, Госпоже моя, и Сына Твоего, Создателя, Христа и Бога моего, и уразумею, что есть воля Его и чего лишаюся аз. Ей, Госпоже моя, потщися помощью Твоею и моли Сына твоего, да присетит мя благодатию Своею, да в любви Его прикованный у ног Его пребуду во веки, аще в ранах и болезни, аще недугующий и расслабленный телом, но у ног Его. К Тебе взываю, Господи Иисусе! Ты моя радость, жизнь, здравие, радость паче мира радости, весь состав жизни моея. Ты еси свет паче всякого света. Вижу недвижное от болезни тело мое, чувствую расслабление всех членов моих, боли в костях моих. Но, о свете мой! Да как услаждают меня лучи света Твоего, Падающие на раны мои! Согретый теплотою их, забываю все и у ног Твоих слезами моими омываю грехи мои, возвышаюся, светлеюся. Сие едино прошу у Тебя, Иисусе мой, – не отврати лица Твоего от меня, дай мне вечно у ног Твоих радостно оплакивать грехи мои, ибо при виде Тебя, Господи, покаяние и слезы для меня усладительнее радостей всего мира. О свете, радость моя, сладость моя, Иисусе! Не отрини же меня от ног Твоих, Иисусе мой, но по молитве моей со мной присно буди, да живя Тобою, славлю Тя со Отцем и Духом во веки. Молитвами Богородицы и всех святых Твоих услыши мя, Господи. Аминь.

Псалом 29

Вознесу тя, Господи, яко подъял мя еси, и не возвеселил еси врагов моих о мне. Господи Боже мой, воззвах к тебе, и исцелил мя еси. Господи, возвел еси от ада душу мою, спасл мя еси от низходящих в ров. Пойте Господеви, преподобнии его, и исповедайте память святыни его; яко гнев в ярости его, и живот в воли его; вечер водворится плачь, и заутра радость. Аз же рех во обилии моем; не подвижуся во век. Господи, волею твоею подаждь доброте моей силу; отвратил же еси лице твое, и бых смущен. К Тебе, Господи, воззову, и к Богу моему помолюся. Какая польза в крови моей, внегда сходити ми во истление? Еда исповестся Тебе персть, или возвестит истину Твою? Слыша Господь и помилова мя; Господь бысть помощник мой. Обратил еси плачь мой в радость мне, растерзал еси вретище мое и препоясал мя еси веселием, яко да воспоет Тебе слава моя, и не умилюся. Господи Боже мой, во век исповемся Тебе.

Псалом 69

Боже, в помощь мою вонми; Господи, помощи ми потщися. Да постыдятся и посрамятся ищущии душу мою, да возвратятся вспять и постыдятся хотящии ми злая. Да возвратятся абие стыдящеся глаголющии ми: благоже, благоже. Да возрадуются и возвеселятся о Тебе вси ищущии Тебе, Боже, и да глаголют выну, да возвеличится Господь, любящии спасение Твое: аз же нищ есмь и убог, Боже, помози ми: помощник мой и избавитель мой еси Ты, Господи, не закосни.

Январь

Сезонные рекомендации

• Пить ежедневно по 200–450 мл свежевыжатого сока хурмы. Также можно употреблять тушенную до мягкости айву с медом – это лакомство облегчает состояние при атеросклерозе.

• Ежедневное употребление во время еды 2–4 зубков чеснока помогает очистить сосуды, снизить артериальное давление, стимулирует работу сердца и снимает невроз сердечной мышцы.

• Вкусное средство при трахеите и бронхите: 200 г несоленого сала пропустить через мясорубку с 2–4 зубками чеснока, добавить по вкусу соль и черный молотый перец, перемешать. Намазывать смесь на подсушенные ломтики ржаного хлеба и есть 3 раза в день.

• При кашле пить чай из листьев земляники и чабреца, взятых в равных количествах. В чай можно добавить мед. Пить 4–6 раз в день.

• При сердцебиении пить чай из смеси корня валерианы, мелиссы и тмина (1 ч. л. смеси на 200 мл кипятка).

• Чтобы снизить уровень холестерина в крови, нужно ежедневно съедать горсть тыквенных семечек. Также это хорошее средство от кишечных паразитов.

Рецепты народной медицины

При ангине

Молодые побеги березы с почками измельчить, положить в эмалированную или стеклянную емкость, залить кипятком, перемешать. Накрыть крышкой, дать настояться 25–30 минут и процедить через сложенную в 3–4 слоя марлю. Настоем полоскать горло. Также можно поставить настой на огонь, довести до кипения и дышать над ним, накрывшись полотенцем.

Листья подорожника вымыть, залить водой, довести до кипения, снять с огня и дать настояться 10–15 минут. Отвар процедить через несколько слоев марли. Полоскать горло отваром во второй половине болезни, поскольку подорожник обладает мощными заживляющими свойствами и способствует быстрой регенерации тканей.

Лимон вымыть, отрезать кружочек, обмакнуть в мед и медленно жевать, не запивая. После жевания лимона 2 часа не есть. На начальной стадии болезни средство помогает уменьшить воспаление и снять неприятные симптомы. В течение дня необходимо таким способом съедать целый лимон.

При ОРЗ и бронхитах

Соединить 20 г семян аниса, 20 г семян фенхеля, 20 г тимьяна, 5 г измельченного корня солодки, тщательно перемешать. Пересыпать в отдельную посуду 2 ст. л. смеси, добавить щепотку сахара, залить 500 мл кипятка. Поставить емкость на огонь, довести до кипения и варить 15 минут на слабом огне под крышкой. Процедить и пить по 40 мл 4 раза в день. Микстуру можно добавлять в чай, компот или молоко.

Взять в равных пропорциях корень девясила, фиалку трехцветную, тимьян, семена аниса, листья и цветки мать-и-мачехи, все смешать и растолочь в ступке. 2 ст. л. смеси залить 500 мл кипятка, плотно закрыть, укутать полотенцем и дать настояться около 1 часа. Пить теплый настой по 100 мл.

При гайморите

Соединить 20 г тысячелистника, 20 г череды, 40 г зверобоя, 40 г лаванды, 40 г ромашки, 40 г шалфея, 40 г листьев эвкалипта, измельчить и перемешать. 3 ст. л. смеси залить 250 мл кипятка,

дать остыть, процедить. Пить теплым по 100 мл 6 раз в день, а также делать ингаляции с настоем 3–4 раза в день.

При остром гайморите соединить 5 мл сока лука, 10 мл сока горца живородящего, 10 мл сока каланхоэ, 20 мл сока алоэ. Тщательно перемешать все ингредиенты и закапывать в нос.

При ларингите

Соединить 6–8 г семян фенхеля, 20 г черноголовника, 30 г мяты, 30 г ромашки, 30 г листьев шалфея, измельчить и перемешать. Залить 1 ч. л. смеси 200 мл кипятка, плотно закрыть, настаивать 30 минут. Настой процедить и полоскать горло 4–6 раз в день.

Соединить 6–8 г мяты, 6–8 г тмина, 20 г проломника северного, 20 г репейника волосистого, 30 г иван-да-марьи, 40 г листьев смородины, 40 г манжетки, измельчить и перемешать. 1 ч. л. смеси залить 250 мл кипятка, плотно закрыть, дать настояться 30 минут, затем процедить. Полоскать горло теплым настоем 4–5 раз в день.

Смешать 20 г цветков липы и 30 г дубовой коры, залить 250 мл кипятка, дать настояться 30–40 минут и процедить. Применять настой как вяжущее средство (способствующее уплотнению слизистой) при болезнях горла.

При ларингите и болях в горле

Соединить 20 г цветков липы и 30 г цветков ромашки, измельчить. Взять 1 ст. л. смеси, залить 250 мл кипятка, укутать и дать настояться 20 минут. Настой процедить. Полоскать горло 4–6 раз в день, а также пить теплым по 100 мл как смягчающее средство.

Смешать 20 г цветков липы и 30 г коры ивы, измельчить. Взять 2 ст. л. смеси, залить 220–250 мл кипятка, укутать и дать настояться 10 минут. Настой процедить, охладить, полоскать горло 4–6 раз в день.

6–8 г корня алтея, 40 г душицы, 60 г дубовой коры смешать и измельчить. 2 ст. л. смеси засыпать в кружку, залить 250 мл кипятка, охладить и процедить. Полоскать горло 5–7 раз в день.

При болезнях легких и пневмонии

Взять 250 г листьев алоэ, 500 мл кагора и 350 г меда. Алоэ перед использованием 2 недели не поливать и держать в темном месте. Затем листья вымыть, нарезать, уложить в емкость из

темного стекла и залить смесью меда и кагора. Дать настояться в прохладном темном месте 14–15 дней. Затем жидкость процедить, листья отжать. Средство пить первые 3 дня по 20 мл, следующие 3 дня – по 8 мл, а затем по 6–8 мл 2 раза в день до исчезновения симптомов болезни.

При высокой температуре

Вымыть 100 г ягод клюквы и 100 г брусники, залить холодной водой, довести до кипения. Сразу же снять с огня, дать настояться. Отвар процедить и пить как жаропонижающий чай.

15 г спелых ягод можжевельника растолочь, залить 100 мл водки, дать настояться 7 дней, ежедневно встряхивая емкость. На 8-й день настойку можно начинать пить по 10 мл. Ягоды следует отцедить на 20-й день. Хранить настойку в прохладном темном месте.

100 г хмеля залить 1 л водки, дать настояться 5 дней, периодически взбалтывая. Принимать по 30 капель до еды. Это прекрасное средство при длительной невысокой изнуряющей температуре.

При колите

Смешать 20 г горца птичьего, 20 г цветков календулы, 20 г лапчатки, 30 г листьев подорожника, 30 г сушеницы болотной, измельчить. Залить 2 ч. л. смеси 250 мл кипятка, плотно закрыть, дать настояться 30 минут, затем процедить. Пить настой теплым по 100 мл 2 раза в день за 30 минут до еды.

Подготовить сбор: 1 часть корня валерианы, 1 часть плодов фенхеля, 2 части мяты, 5 частей ромашки аптечной. Измельчить. Взять 2 ч. л. смеси, залить 250 мл кипящей воды, дать настояться 1 час, затем процедить. В день принимать до 200–400 мл небольшими порциями.

При холецистите

Соединить 40 г барбариса, 40 г кукурузных рылец, 60 г почек березы, 60 г зверобоя, 60 г календулы, 60 г крестовника обыкновенного, 80 г вербены лекарственной, измельчить. 3 ст. л. смеси залить 1 л кипящей воды, накрыть крышкой и дать остыть до комнатной температуры. Принимать по 100 мл 6 раз в день. По мере улучшения состояния можно сначала уменьшить дозу до 50 мл, а затем и до 30 мл. Средство эффективно при хроническом течении заболевания.

Соединить 20 г бессмертника, 20 г мяты, 20 г полыни, 20 г тысячелистника и 20 г фенхеля, измельчить. 2 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, укутать, выдержать 3–4 часа и процедить. Пить за 30 минут до еды 3–5 раз в день в таком количестве, чтобы за день выпить весь настой. Курс лечения составляет 2–3 месяца.

Заговоры от сглаза

В давние времена заговоры были неотъемлемой частью народного лечения. Они сочетались с определенным действием или обрядом, направленным на излечение от недуга. Позже вместо них стали читать молитвы к Господу и Богородице, а также к святым и мученикам.

Заговоры передавались из поколения в поколение, веками совершенствовались, оттачивались и считались достаточно эффективным средством. Древние знахари знали чудодейственные слова, способные пробудить резервы организма и справиться с любым недугом. В наше время эти обряды и ритуалы не утратили свою силу. В народной практике до сих пор существуют универсальные обряды, позволяющие улучшить самочувствие и оградить от болезней.

Большинство обрядов нужно проводить на рассвете или в полночь, в период полнолуния. Для усиления эффекта целители рекомендуют держать в руках свечу, икону, крест или целебные травы.

Издавна самым распространенным и зловредным недугом считался сглаз – негативное воздействие одного человека на другого, вызванное злобой, завистью, ревностью или другими недобрыми эмоциями. Подобное влияние может стать причиной бессонницы, нервного расстройства, вплоть до серьезного заболевания, а также навлечь неудачи в делах, конфликты с близкими, пристрастие к алкоголю или наркотикам. Чтобы защититься от воздействия неприятного человека, целители рекомендуют при встрече или разговоре с ним скрестить руки ниже живота, где находится самый мощный энергетический центр человека, – в этом случае чужая негативная энергия не причинит вреда.

Однако сглазить может даже хороший, доброжелательный человек, под воздействием неконтролируемых эмоций сказавший неудачное слово без всякого злого умысла. Чтобы не попасть в такую ситуацию, старайтесь избегать скандалов и ссор.

Заговор 1-й

Самый простой обряд от дурного глаза очень прост. Следует тщательно вымыть и вытереть руки. Затем наполнить водой стакан на ¾ объема, опустить в него 3 любые ложки, по очереди каждой помешать воду, зачерпнуть и поднять широкой частью вверх, чтобы вода стекала по черенку в стакан. При этом следует

приговаривать:

«Как не урочится ложечка, так не урочится (назовите имя)*».*

Когда вода будет слита со всех трех ложек, взять стакан левой рукой, налить воду в правую руку, умыть себя или того, кого следует излечить от сглаза. Можно выпить 9 глотков этой воды.

Заговор 2-й

Для обряда понадобится чистая родниковая вода, пригодная для питья. Сначала необходимо прочитать над ней молитву «Отче наш». Затем произнести заговор:

«Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь. Чистая кровь небесная! Спаси, сохрани рабу Божью (назовите имя) *от всякого глаза, от худого часа, от женского, от мужского, от детского, от радостного, от ненавистного, от наговорного, от переговорного».*

Заговор нужно прочитать над водой 9 раз. После этого больного трижды сбрызнуть водой, приговаривая:

«Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Воду пить 3 или 7 раз в день по 1–2 глотка. Детям ее можно добавлять в приготовленный суп, кашу, компот, другую еду.

Заговор 3-й

Для обряда понадобится чистая родниковая вода, пригодная для питья. Сначала необходимо прочитать над ней молитву «Отче наш». Затем произнести заговор:

«Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь. Сохрани, Господи, защити, Господи, укрой, Господи, рабу Божью (назовите имя) *от черного, от желтого, от серого, от белого, от мужского, от женского, от младенческого, от ребячьего глаза, от думок, от передумок, от разговоров, от переговоров, от злых людей. Не я заговариваю – выговаривает Пресвятая Богородица своими устами, своими перстами, своим Святым Духом».*

Заговор необходимо произнести над водой 12 раз. Бросить в воду щепотку соли, сжечь поочередно три спички, при этом крестить горящими спичками воду и говорить:

«Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Каждую сгоревшую спичку бросить в воду. Воду пить 3 или 7 раз в день по 1–2 глотка.

Заговор 4-й

Для обряда понадобится чистая родниковая вода, пригодная

для питья. Желательно добавить в нее немного освященной воды из церкви. Сначала необходимо прочитать над водой молитву «Отче наш». Затем произнести 9 раз заговор:

«На синем море девица стояла, синим платком махала, Матушку Божью на помощь призывала. Сойди, Матушка Божья, и помоги рабе Божьей (назовите имя), и прогони болезнь глазную на темные леса, на густые лозы, где месяц не светит, где солнце не греет, где ветер не веет. Не я выговариваю, а Пресвятая Богородица помогает своими устами, своими перстами, своим Святым Духом. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Заговоренной водой следует умыться, а затем пить ее понемногу каждый день.

Закаливание зимой

У многих зимние холода в первую очередь ассоциируются с чем-то неприятным, например с простудами и насморками, вынуждающими пить горькие лекарства, кутаться в одеяло и обматывать шею шарфом. Однако при правильном подходе зимнюю погоду можно использовать исключительно во благо, обратив на пользу своему здоровью. Это лучшее время, чтобы укреплять организм и закаляться.

Старинный обычай купаться зимой в проруби – это прекрасный способ держать тело в тонусе и долго оставаться молодым и бодрым. Кроме этого, есть и другие, менее радикальные способы закалки.

Перед началом любых закаливающих процедур следует обратить внимание на несколько главных правил.

• Привыкать к зимним оздоровительным процедурам следует постепенно – начинать с коротких разминок на свежем воздухе, постепенно увеличивая их продолжительность и интенсивность.

• Необходимо давать организму комплексную нагрузку. Успех закаливания нужно закреплять правильным питанием и регулярными физическими упражнениями.

• Важно соблюдать расписание – проводить укрепляющие процедуры примерно в одно и то же время, к которому организм уже привык.

• Нужно обязательно учитывать общее состояние человека и особенности его организма. Не следует заниматься закаливающими процедурами при наличии проблем со здоровьем. Перед началом любых процедур обязательно проконсультируйтесь с врачом!

Ряд процедур желательно начинать проводить летом и осенью, до холодов, чтобы подготовить организм к закаливанию на морозе. Самое простое – **спать с открытым окном**. Еще в старину знахари рекомендовали всегда открывать окно или дверь на ночь, чтобы в жилище постоянно циркулировал свежий воздух. Таким образом в доме не будет накапливаться углекислый газ, вызывающий чувство усталости.

В преддверии зимних обтираний снегом можно начать **умываться холодной водой** и проводить **обтирания мокрым полотенцем**. Первое время полотенце необходимо смачивать водой комнатной температуры и в течение 2–3 минут растирать им все тело. С каждым днем температуру воды можно понижать примерно на 2 ˚С.

Хорошей подготовкой к купанию в проруби станет

контрастный душ. Эта процедура позволит организму привыкнуть к резкому перепаду температур. Для начала рекомендуется принимать душ в таком режиме: 30 секунд горячего, затем 10 секунд теплого и 10 секунд холодного. Через 5–8 дней можно постепенно уменьшать время теплого душа и увеличивать продолжительность холодного. Спустя месяц таких процедур нормой станет 30 секунд горячего душа и 20 секунд холодного.

В старину люди, чтобы укрепить здоровье и подготовиться к холодам, выходили **на некоторое время на улицу в легкой одежде**. Продолжительность такого пребывания на воздухе следует увеличивать постепенно. Нельзя гулять при низкой температуре и повышенной влажности, когда на улице туман, сильный ветер, дождь или снег, – для неподготовленного человека это чревато серьезными заболеваниями.

Хождение босиком по снегу – процедура, с которой всегда следует начинать зимнюю закалку. Для начала ходить босиком по снегу можно не более 3 минут. Это оптимальная продолжительность прогулки для здорового, но еще не готового к полноценной зимней закалке человека. Через 7–10 дней (при условии ежедневного проведения процедуры) можно увеличить время до 8–10 минут. Спустя еще 1–2 недели, когда организм привыкнет к зимнему холоду, можно переходить к следующей процедуре – обтиранию.

Обтирание снегом – полезная процедура, которая издавна была обязательной частью посещения бани зимой. Этот метод закаливания – более мягкий, чем закаливание водой, так как снег охлаждает организм медленнее. Растирать тело нужно интенсивно, круговыми движениями. Польза этой процедуры заключается в том, что обтирания нормализуют терморегуляцию, стимулируют защитные силы организма, а также способствуют сжиганию лишних жиров. Это очень полезно и для кровеносной системы – резкие перепады температур укрепляют сердечную мышцу, способствуют омоложению организма, делают его бодрее и выносливее. Наиболее полезным является контакт со снегом после зимней бани. Можно обтираться снегом, а можно «нырнуть» в подготовленный сугроб на 30–40 секунд. Самое главное при этом – не переусердствовать, так как при контакте разгоряченного тела со снегом в организме происходит мощный выброс эндорфинов и, как следствие, возникает чувство эйфории. Под влиянием таких эмоций человеку хочется остаться в снегу подольше, а это уже может быть опасно для здоровья, поэтому знание меры – превыше всего.

Купание в проруби – это, пожалуй, самый известный и

экстремальный метод закалки. В старину многие ходили зимой окунаться на озера, реки и проруби, веря, что это принесет крепкое здоровье и Божью благодать. Наилучшее время для того, чтобы опробовать этот метод, – праздник Крещения. В первую очередь для купания нужно выбрать подходящее место. Наилучший вариант – оборудованные крещенские купели, которые снабжены специальными перилами и имеют глубину не более 2 м. Ни в коем случае нельзя купаться в диких и безлюдных местах, глубина которых неизвестна и в которых могут быть подводные течения. Для процедуры купания следует взять плавки или купальник, большое полотенце, махровый халат и комплект сухой одежды, а также подходящую домашнюю обувь вроде тапочек на нескользкой подошве. Вместо такой обуви можно использовать даже плотные шерстяные носки. Многие советуют окунаться с головой, но не стоит этого делать, если дорога домой будет долгой или придется добираться общественным транспортом.

Перед купанием и после него нужно разогреться. Перед процедурой можно сделать небольшую разминку, а после нее – насухо обтереться махровым полотенцем, надеть сухую теплую одежду и выпить заранее припасенный горячий напиток: настой трав, чай, кофе. Ни до, ни после купания ни в коем случае нельзя употреблять спиртные напитки, по крайней мере до прихода домой. Широко распространенное мнение насчет того, что спиртное хорошо согревает организм, ошибочно, поскольку этот эффект непродолжителен и через некоторое время организм начинает стремительно остывать, что может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Принимая решение о купании в проруби, нужно обязательно проконсультироваться с врачом.

Интересной и полезной процедурой также является **посещение бани зимой**. Но для этого нужно, чтобы организм уже привык к холоду и был закаленным. Для наших предков обязательным ритуалом было посещение бани в канун Нового года. Считалось, что человек смывает не только грязь, но и грехи, поэтому встретит приходящий год с чистым телом и душой. Оздоровительный эффект бань заключается в контрастном воздействии на организм горячего пара и холодного снега – что помогает укрепить сердце, очистить кожу и вывести шлаки. Главное правило для посещения зимней бани – правильное чередование пара и холода. Окунаться в холодную воду или обтираться снегом нужно быстро, не задерживаясь на открытом воздухе, чтобы избежать переохлаждения. Желательно, чтобы баня находилась где-то за городом, вдали от дорог и промышленных предприятий – тогда снег будет гораздо чище.

К походу в баню нужно тщательно подготовиться. С собой необходимо взять комплект сменной одежды, полотенце, махровый халат, шапочку на голову и тапочки. Желательно подобрать такое банное мыло, в состав которого входят разные эфирные масла и растительные экстракты, – оно влияет на кожу благоприятнее обычного мыла. Важной частью банной процедуры является дубовый или березовый веник. От состава веника зависит его воздействие на кожу. Выбрать подходящий веник поможет опытный парильщик.

Февраль

Сезонные рекомендации

• Если глаза покраснели или воспалились от напряжения или ветра, помогут промывания теплым настоем ромашки.

• Настой сушеных цветков календулы (3 ст. л. на 250 мл кипятка) помогает при ячменях и гнойных воспалениях глаз. Делать из настоя компрессы и примочки желательно на ночь.

• Отвар из цветков черной бузины (20 г на 1 л воды) очень помогает при артрите. Пить отвар нужно по 100 мл 5–6 раз в день.

• Чай из цветков черной бузины (20 г на 250 мл кипятка) с 1 ч. л. меда является действенным средством от подагры и при отложении солей. Чай пить 3–4 раза в день.

• Цветки лаванды и мелко нарезанные веточки розмарина распарить в кипятке, уложить на чистую ткань и делать компрессы при радикулите.

Рецепты народной медицины

При ангине

Соединить в равных пропорциях корневище аира, кору дуба, листья двудомной крапивы и шалфея. Ингредиенты перемешать, залить водой (40 г смеси на 1 л воды), поставить на огонь, довести до кипения, варить на слабом огне 30 минут, остудить и процедить. Полоскать отваром горло 3–5 раз в день.

Соединить 6–8 г плодов фенхеля, 30 г корня алтея, 30 г коры дуба, 3 г гусиной лапчатки, 30 г листьев шалфея. Залить 1 ч. л. сбора 250 мл холодной воды, дать настояться 5 часов, затем поставить на огонь, довести до кипения, дать покипеть на слабом огне 1 минуту и снять с огня. Отвар процедить и полоскать горло 4–5 раз в день.

При бронхиальной астме

Соединить 5 г полыни горькой, 6–8 г медуницы, 6–8 г паслена дольчатого, 20 г корня солодки, 20 г листьев шалфея, 40 г черной смородины. Все ингредиенты измельчить и перемешать. 6 ст. л. смеси залить 2 л кипятка, дать настояться 3 часа. Настой процедить и пить по 100 мл 6 раз в день, причем первый раз утром нужно принять настой до восхода солнца.

Соединить 6–8 г листьев эвкалипта, 6–8 г эфедры двухколосковой, 20 г крестовника обыкновенного, 20 г майорана, 20 г цветков сирени, 20 г корня солодки. Все измельчить и тщательно перемешать. Залить 6 ст. л. смеси 2 л кипятка, дать настояться 30 минут. Настой процедить и пить по 150 мл 6 раз в день. Средство хорошо помогает при хроническом бронхите с астматическим синдромом и бронхиальной астме. Если в ходе лечения во время приступа кашля перестала отходить мокрота, нужно готовить настой более слабой концентрации – заваривать сбор (6 ст. л.) в 4 л воды.

При ОРЗ и бронхитах

Соединить 6–8 г листьев мать-и-мачехи, 6–8 г цветков мать-и-мачехи, 6–8 г ромашки, 5 г душицы, мелко истолочь в ступке и перемешать. 2 ст. л. смеси пересыпать в кружку, залить 300 мл свежего кипятка, накрыть, тепло укутать и дать настояться 30 минут. Затем настой процедить, добавить мед по вкусу и пить

теплым по 150 мл 5 раз в день перед приемом пищи и на ночь. При сильном кашле отвар залить в термос и пить ночью.

Соединить 5 г донника желтого, 6–8 г семян укропа или фенхеля, 6–8 г мяты, 15 г листьев подорожника, 15 г корня алтея, 5 г корня солодки, 20 г цветков мать-и-мачехи, измельчить и перемешать. 4 ст. л. смеси залить 800 мл кипятка, емкость плотно закрыть, укутать полотенцем и дать настояться 1 час. Настой процедить, подогреть до 40 °С, добавить мед по вкусу и пить по 200 мл 3–4 раза в день.

При гипотонии

Пить экстракт родиолы розовой по 5–10 капель за 15–20 минут до еды 2–3 раза в день. Нежелательно употреблять на ночь. Курс лечения – 12–20 дней.

Взять 10 цветков бессмертника, залить 200 мл кипящей воды, дать настояться 10–15 минут. Принимать по 20–30 мл за 30 минут до завтрака и обеда.

20 г сухих цветков и листьев татарника колючего залить 250 мл воды, поставить на огонь, варить при слабом кипении 10 минут, затем тепло укутать и дать настояться в течение 30 минут. Готовый отвар процедить, пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день для повышения кровяного давления.

При тромбофлебите

6–8 г плодов или цветков конского каштана измельчить, залить 100 мл водки, плотно закупорить, дать настояться 7 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Готовую настойку процедить, сырье отжать. Принимать по 30 капель настойки перед едой 3 раза в день. Использовать для лечения тромбозов после операций и родов, при варикозном расширении вен, особенно у рожениц и беременных.

1 ст. л. сухих листьев орешника залить 200 мл кипятка, дать настояться 30 минут, остудить и процедить. Принимать теплый отвар по 100 мл 4 раза в день. Помогает при расширении мелких капилляров, «сеточках», варикозе.

При болезнях глаз

6–8 г корня алтея, 6–8 г семян укропа, 6–8 г хвоща, 20 г лепестков роз, 20 г цветков цикория соединить и перемешать. Взять 3 ст. л. смеси, залить 200 мл кипятка, поставить на огонь, довести до кипения, остудить и процедить. При гнойных

воспалениях закапывать в каждый глаз по 3 капли настоя 3 раза в день.

Взять по 20 г травы льнянки обыкновенной, цветков василька синего и бузины черной, измельчить и перемешать. Сбор залить 200 мл кипящей воды, дать настояться 8 часов, затем процедить через несколько слоев марли. Закапывать в глаза и делать компрессы при гнойных воспалениях глаз. Средство снимает воспаление и улучшает зрение.

2 ч. л. цветков василька синего залить 200 мл кипящей воды, дать настояться 1 час, процедить. Промывать глаза и делать примочки для снятия воспаления.

При конъюнктивите

6–8 г корня алтея, 6–8 г укропа, 6–8 г хвоща, 30 г лепестков розы, 20 г цветков цикория измельчить и перемешать. 1,5 ст. л. смеси залить 100 мл кипятка, довести до кипения, снять с огня и дать настояться 20 минут. Закапывать по 3 капли в каждый глаз 3 раза в день.

Соединить в равных количествах корень алтея, траву льнянки и листья паслена черного, измельчить и перемешать. Залить 1 ч. л. сбора 100 мл кипятка, довести до кипения, снять с огня, дать настояться 15–20 минут. Процедить. Закапывать по 3 капли в каждый глаз.

При ухудшении зрения

Взять в равных количествах траву очанки, цветки василька синего и календулы. Сбор измельчить. 1 ст. л. смеси залить 250 мл кипящей воды, поставить на огонь и кипятить 10 минут. Затем емкость укутать, дать настояться 1 час, остудить и процедить. Использовать отвар для примочек на глаза при ослаблении зрения. Процедуру рекомендуется делать на ночь. Курс лечения – от 3 до 12 месяцев.

Взять 6–8 г руты душистой, 20 г цветков василька синего, 20 г корня аира, 30 г корня одуванчика, 40 г сушеных ягод черники, измельчить и перемешать. Залить 3 ст. л. смеси 300 мл кипящей воды, накрыть крышкой и дать настояться 30 минут. Настой процедить. Закапывать в каждый глаз по 3 капли 3 раза в день. Во время курса лечения рекомендуется есть свежую или замороженную чернику, а также чернику, перетертую с сахаром.

При болях в спине и суставах

6–8 г цветков пижмы залить 250 мл кипятка, укутать полотенцем, дать настояться 2 часа и процедить. Принимать при подагре, ревматизме, болях в пояснице и суставах по 1 ст. л. за 20 минут до еды 3–4 раза в день.

50 г полыни залить 250 мл спирта (70 %), дать настояться 6–7 дней в темном месте, периодически взбалтывая, процедить. Настоем растирать суставы при ревматизме.

30 г корня сельдерея измельчить, залить 400–450 мл кипящей воды, накрыть емкость крышкой и дать настояться 4 часа, затем процедить. Настой принимать по 2 ст. л. за 30 минут до еды 3–4 раза в день. Можно приготовить настой на холодной воде – дать настояться 5–6 часов. Пить перед приемом пищи по 100 мл 3 раза в день.

Лечение водой: крещенской, кремниевой, серебряной, талой

• Крещенская вода

Крещение – особый праздник, который почитается в народе на протяжении уже многих веков. Считается, что именно в это время вся вода приобретает особую силу – укрепляет дух и тело, защищает от недугов. Чудодейственные свойства крещенской воды признают даже врачи. Она положительно влияет на дыхательную, эндокринную и иммунную системы, нормализует обмен веществ, помогает при нарушениях работы головного мозга. Однако при лечении водой следует соблюдать определенные правила.

Крещенскую воду необходимо набирать ночью с 18 на 19 января, желательно с полуночи до двух часов ночи. Набирать нужно из родников, колодцев или целебных источников. Накануне вечером следует соблюдать пост, не затевать ссор и конфликтов.

Если есть возможность набрать большое количество воды, ее можно использовать для купания. Такая процедура очень благотворно влияет на организм. В праздник Крещения нужно наполнить ванну принесенной водой. Перед купанием перекреститься, прочитать молитву и быстро окунуться в воду с головой. Сразу же встать из ванны, но не следует незамедлительно вытираться, необходимо немного подождать, чтобы организм впитал положительную энергию воды. Затем надеть сухую одежду, можно выпить горячий чай или теплое молоко. Если нет возможности окунуться в ванну, можно трижды облиться крещенской водой или обтереться мокрым полотенцем.

Полезна крещенская вода и для внутреннего употребления, однако ее не рекомендуется пить слишком много. Не теряет она своих свойств, даже если ее добавить в обычную воду. Хранить крещенскую воду необходимо в плотно закупоренной стеклянной таре, целебные свойства она сохраняет около года.

Помимо крещенской воды, особыми лечебными свойствами обладают воды, настоянные на различных минералах, или талая вода, приготовленная из растопленного чистого снега.

• Талая вода

Знахари знали, что вода, полученная при таянии снега,

отличается от обычной воды своими лечебными свойствами. Талая вода помогает восстановить силы, лечит заболевания кожи и сердца, выводит соли и токсины. Если нет доступа к чистому снегу, талую воду можно приготовить самостоятельно, заморозив обычную питьевую воду в морозильнике. Целебные свойства талая вода теряет очень быстро, поэтому ее нужно использовать не позже чем через 12 часов после разморозки.

Для лечения и профилактики болезней талую воду рекомендуется употреблять примерно по 200 мл за 1 час до каждого приема пищи. Но количество выпитой за день воды не должно превышать вашу привычную дневную норму. Пить воду желательно холодной, можно даже с кусочками льда, однако при появлении боли в горле или других признаков простуды необходимо сразу же прекратить процедуру.

• Кремниевая вода

Кремниевая вода является очень полезной. Микроэлементы известного еще с каменного века минерала обладают сильными антисептическими и антибактериальными свойствами. В старину свежие раны присыпали мелким кремниевым порошком, а из зерен злаков, молотых на кремниевых жерновах, пекли особый целебный хлеб. Кремниевая вода снижает уровень холестерина в крови, укрепляет сердечно-сосудистую и иммунную системы, эффективна для лечения заболеваний кожи, волос, зубов и ногтей.

Кремниевую воду можно легко приготовить в домашних условиях. Понадобится примерно 10 г чистого камня серого или коричневого цвета и 1 л чистой питьевой воды без примесей (не минеральной и желательно не кипяченой). Кремень нужно положить в стеклянную посуду, залить водой, завязать горлышко марлей или тканью и поставить на 4 дня в хорошо освещенное, но защищенное от прямых солнечных лучей место. После этого воду необходимо перелить в другой сосуд, отделив от образовавшегося на дне осадка. Минерал, на котором настаивалась вода, помыть и вытереть насухо. Кипятить кремниевую воду категорически запрещено – она потеряет свои целебные свойства.

Кремниевую воду используют для наружного и внутреннего употребления. Полезными являются примочки и обтирания. Умывание помогает восстановить свежесть и эластичность кожи, ополаскивание волос способствует их укреплению.

Противопоказана кремниевая вода при плохой свертываемости крови и острых заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Перед проведением лечебных процедур

рекомендуется проконсультироваться с врачом.

• Вода, обогащенная серебром

Помимо кремниевой воды, очень полезна вода, обогащенная серебром. Ее целебные свойства известны с давних пор, в частности бактерицидное, противовирусное и заживляющее. Серебряная вода укрепляет иммунитет, нормализует пищеварение. Примочки из серебряной воды способствуют заживлению ран, гноящихся язв, ожогов. Кроме того, она очень полезна для детей.

Особые целебные свойства воде придают положительно заряженные ионы серебра. Поэтому сейчас, помимо настаивания воды в серебряной посуде, используют специальные ионизаторы – приборы, которые обогащают обычную питьевую воду ионами серебра.

При заболеваниях полости рта, зубов и десен рекомендуется полоскать рот и горло серебряной водой 4 раза в день. Также ее можно использовать как капли для носа при насморке и для профилактики простуды и инфекций. При заболеваниях легких, астме, бронхите можно делать ингаляции серебряной водой 2 раза в день. Кроме того, серебряную воду можно пить, добавлять в ванны, использовать для примочек и обтираний. Противопоказаний у нее нет.

Хотя крещенская, талая, кремниевая и серебряная вода обладают хорошим лечебным эффектом, полагаться только на них при лечении серьезных заболеваний нельзя. Они полезны как средства вспомогательной терапии. Перед началом лечения водой обязательно проконсультируйтесь с врачом!

Март

Сезонные рекомендации

• При болях в суставах принимать утром натощак по 1 ст. л. «витаминов» из бузины (800 г ягод на 1 кг сахара). Средство хранить в плотно закрытой стеклянной банке в холодильнике.

• Чай из плодов боярышника (20 г плодов на 250 мл кипятка) – прекрасное средство при головных болях, вызванных перенапряжением, переменой погоды, стрессом. Чай лучше пить вечером и на ночь.

• Если заболел зуб, приложить к десне кусочек свежего несоленого сала.

Рецепты народной медицины

При бронхиальной астме

Соединить 6–8 г корня малины, 6–8 г росянки, 6–8 г хвоща, 20 г буквицы лекарственной, 20 г побегов кизила, 20 г ромашки аптечной, 30 г коровяка. Все ингредиенты измельчить и перемешать. 6 ст. л. сбора залить 2,5 л кипятка, дать настояться 1 час. Настой процедить. Пить по 150 мл каждые 1–1,5 часа. По мере ослабления приступов и снижения их частоты можно постепенно увеличивать промежуток времени между приемами отвара.

При болезнях легких и пневмонии

160–170 г промытого непротравленного овса с шелухой залить 1 л молока, поставить на очень слабый огонь и варить около 1 часа. Отвар процедить, добавить по вкусу мед и сливочное масло (около 6–8 г), перемешать. Пить отвар теплым. Особенно эффективно принимать средство на ночь, но хранить его в термосе нельзя.

Смешать 6–8 г цветков гречихи, 6–8 г корня переступня белого, 6–8 г листьев эвкалипта, 20 г корня алтея, 20 г семян льна, 20 г цветков мать-и-мачехи, 30 г коровяка. Залить 1 ст. л. измельченной смеси 500 мл кипятка, дать настояться 30 минут. Принимать по 100 мл 4 раза в день при острой пневмонии и на начальных стадиях плеврита.

Смешать 6–8 г полыни, 6–8 г почек черного тополя, 20 г мяты, 20 г цветков фиалки душистой, 30 г черной бузины и 30 г латука, измельчить. 1,5 ст. л. сбора залить 1 л кипятка, укутать и дать настояться 30 минут. Употреблять по 20 мл 6–7 раз в день при хроническом бронхите и пневмонии.

При простуде

Собрать спелую рябину после заморозков, залить водой в пропорции 1:2, варить в течение 5–6 часов. Отвар процедить, снова поставить на огонь и уваривать, пока жидкость не станет тянуться. Принимать по 5 г в день.

Соединить 5 г имбиря, 50 г корицы, 30 г корня пиона, 50 г корня солодки – все измельчить и перемешать. 1 ч. л. смеси залить 250 мл кипятка, плотно накрыть и дать настояться 15

минут. Настой профильтровать и пить горячим.

Листья подорожника вымыть, измельчить, уложить в стеклянную банку слоями толщиной 1 см, тщательно уплотняя листья и обильно поливая медом. Банку закрыть, поставить в темное место на 10 дней. Затем образовавшийся сироп слить и процедить. Пить по 1 ст. л. перед едой 3 раза в день.

При высокой температуре

Мяту измельчить, добавить немного засахаренного меда, скатать медово-мятные шарики и рассасывать, как леденец.

Соединить 6–8 г коры ивы, 5 г листьев шалфея, 6–8 г цветков липы, измельчить и перемешать. 1 ст. л. сбора залить 300 мл кипятка, поставить на слабый огонь и варить 3–5 минут. Отвар остудить, процедить, добавить по вкусу мед и пить небольшими порциями в течение дня.

При насморке

Лечь на спину, положить в ноздрю кусочек твердого засахарившегося меда и лежать 10–15 минут. После процедуры нужно оставаться в тепле минимум 2 часа. Курс лечения – 20 дней.

Отжать из свеклы 200 мл сока, добавить 6–8 г меда, перемешать, чтобы мед растворился. Закапывать смесь в нос по 5–6 капель в каждую ноздрю 4–5 раз в день.

При заболеваниях желудка и кишечника

Смешать 100 мл сока черной редьки и 100 мл меда. Пить по 100–120 мл 3 раза в день.

Смешать 50 мл лимонного сока, 100 г меда и 150 мл оливкового масла, чтобы получилась однородная масса. Пить по 20–40 мл за 30 минут до приема пищи.

Ягоды черной смородины (1 кг) промыть, очистить от плодоножек, размять в эмалированной или стеклянной емкости и залить 1 кг меда. Все тщательно перемешать. Принимать по 1 ч. л. за 30 минут до еды. Продолжать лечение, пока вся смесь не закончится.

При аллергическом дерматите

Взять 5 г донника, 10 г календулы, 8–10 г мать-и-мачехи, 5–6 г листьев ежевики сизой, 8–10 г листьев березы, 5–6 г душицы,

измельчить и тщательно перемешать. 1 ст. л. смеси залить 250 мл кипящей воды, дать настояться 20 минут. Процедить. Пить настой горячим по 100 мл 3–4 раза в день.

Соединить 5 г зверобоя, 10 г мелиссы, 5–6 г репяшка аптечного, измельчить и перемешать. 2 ч. л. смеси залить 250 мл кипящей воды, укутать, дать настояться 1 час и процедить. Пить по 100 мл теплого настоя 2–3 раза в день.

При аллергической экземе

Соединить 8 г корня одуванчика и 8 г корня лопуха, измельчить и перемешать. 2 ст. л. смеси залить 700 мл воды комнатной температуры, дать настояться 8–10 часов, затем поставить на огонь и кипятить 10 минут. Дать отвару настояться 15 минут и процедить. Принимать по 100 мл перед едой и на ночь.

Питание в пост: рецепты постных блюд для укрепления здоровья

Салаты и закуски

• Овощной салат с фасолью и гренками

400 г помидоров, 100 г огурцов, 100 г консервированной красной фасоли, 6–8 листьев салата, 5–6 перьев зеленого лука, 4 зубка чеснока, 200 г белого батона или булки, 50–60 мл оливкового масла, 150 г лимона, 3 г сушеной мяты, соль и перец по вкусу

Все овощи и зелень вымыть, обсушить. Огурцы, если кожура горькая, очистить. Нарезать огурцы и помидоры кубиками, листья салата – полосками. Зеленый лук измельчить. Все ингредиенты выложить в салатницу или миску, добавить консервированную фасоль. Приготовить заправку: смешать оливковое масло с пропущенным через пресс чесноком и свежевыжатым лимонным соком, взбить, чтобы соус побелел. Добавить сушеную мяту, соль и перец по вкусу. Салат залить соусом и осторожно перемешать. Батон или булку нарезать кубиками со стороной около 1,5 см, подсушить на сковороде без масла, затем сбрызнуть оливковым маслом и еще немного обжарить до золотистого цвета. Готовый салат посыпать гренками и сразу подать на стол.

• Салат постный с кальмарами

400–500 г филе кальмаров, 500–600 г картофеля, 150–200 г репчатого лука, 3–4 пера зеленого лука, 80–100 мл растительного масла, соль и специи по вкусу

Очищенных кальмаров промыть, положить в кипящую подсоленную воду и варить не более 2 минут. Затем откинуть на дуршлаг и нарезать соломкой. Картофель вымыть, отварить в мундире до готовности, очистить, нарезать брусочками или дольками. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, обдать кипятком и откинуть на дуршлаг. Соединить картофель, кальмаров и репчатый лук, добавить соль и специи по вкусу, заправить растительным маслом и осторожно перемешать. Подавая на стол, посыпать рубленым зеленым луком.

• Овощной салат с консервированным тунцом

300 г консервированного тунца, 200–250 г огурцов, 150 г сладкого перца, 5–6 листьев салата, 50 мл оливкового масла, 30 мл лимонного сока, соль и специи по вкусу, зелень и семена кунжута для оформления

Огурцы вымыть, очистить от кожуры, если нужно, и нарезать тонкими круглыми или полукруглыми ломтиками. У перца удалить плодоножку и семена, нарезать кубиками или соломкой. Тунца вынуть из маринада, удалить крупные кости, разобрать на волокна. Листья салата вымыть, обсушить и крупно нарвать. Овощи и рыбу положить в салатник. Приготовить заправку: смешать оливковое масло, лимонный сок, соль и специи, тщательно перемешать до однородности. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью и обжаренными семенами кунжута.

• Салат с копченой скумбрией и картофелем

200 г скумбрии горячего или холодного копчения, 300 г отварного картофеля, 150 г огурцов, 100–150 г кисло-сладких яблок, 2–3 пера зеленого лука, 50 мл растительного масла, 10–15 мл лимонного сока, сахар, соль, специи по вкусу

Скумбрию очистить от кожи и костей, нарезать небольшими кусочками. Отварной картофель очистить, нарезать кубиками. Огурцы и яблоки вымыть, обсушить, у яблок удалить кожуру и сердцевину. Нарезать огурцы и яблоки такими же кубиками, как картофель. Яблоки сбрызнуть соком лимона, чтобы не потемнели. В салатницу положить рыбу, картофель, огурцы, яблоки. Приготовить заправку: взбить в однородную массу растительное масло, лимонный сок, сахар, соль и специи. Салат полить заправкой, осторожно перемешать. Перед подачей желательно дать салату настояться минимум 2 часа. При подаче посыпать измельченным зеленым луком.

• Овощной салат с фасолью

400 г отварного картофеля, 200 г отварной фасоли, 200–250 г отварной свеклы, 100 г отварной моркови, 100–120 г лука, растительное масло, соль, специи и зелень по вкусу

Отварные овощи очистить, нарезать кубиками примерно одинакового размера. Лук очистить, нарезать кубиками, залить на 2–3 минуты кипятком, затем слить воду, можно добавить немного лимонного сока и перемешать. Добавить к овощам лук и отварную фасоль, соль, специи, полить растительным маслом (желательно оливковым), аккуратно перемешать. При подаче посыпать измельченной зеленью (укропом, петрушкой, кинзой). По желанию можно украсить салат дроблеными грецкими орехами.

• «Красная икра» из перца

1 кг сладкого мясистого красного перца, 250–300 г лука, 50–70 мл растительного масла, 15 мл уксуса, сахар, соль, специи, зелень по вкусу

Перец вымыть, обсушить, удалить плодоножки и семена, затем пропустить через мясорубку. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить до прозрачности в растительном масле. Добавить перец и тушить на слабом огне 5–7 минут. Приправить уксусом, сахаром, солью, специями. В конце приготовления всыпать зелень, перемешать и снять с огня. Выложить икру в салатницу, украсить кольцами красного перца и зеленью петрушки.

• Острая морковная закуска

250 г моркови, 100 г миндаля или грецких орехов, 1 зубок чеснока, листья салата, 1–2 ст. л. кетчупа, соль и зелень по вкусу

Миндаль или грецкие орехи измельчить в кофемолке или с помощью блендера. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке или измельчить блендером. Добавить к моркови пропущенный через пресс чеснок, соль, кетчуп, перемешать. Из морковной массы сформовать шарики, запанировать в ореховой крошке. Листья салата вымыть, обсушить. Выложить шарики на листья салата, украсить зеленью и подать на стол.

• Сладкая морковно-ореховая закуска

500 г моркови, 30 г кешью, 100 г меда, 20 мл бальзамического уксуса, 40 мл растительного масла

Морковь вымыть, очистить, разрезать вдоль на 2 или 4 части в зависимости от размера, выложить в форму для запекания, выстеленную промасленным пергаментом. В отдельной посуде перемешать мед, уксус и растительное масло. Морковь полить медовым соусом. Запекать в духовке при температуре 200 °С примерно 30–40 минут. Орехи кешью слегка подсушить на сухой сковороде, измельчить. Готовую морковь выложить на блюдо, посыпать орехами.

• Икра из моркови с томатом

1 кг моркови, 500 г лука, 3 зубка чеснока, 150 мл густого томатного сока, 100 мл растительного масла, 5 лавровых листьев, сахар, соль и перец по вкусу

Лук нарезать мелкими кубиками. В кастрюле разогреть растительное масло, выложить лук, обжарить до прозрачности. Влить томатный сок (можно заменить томатной пастой, разведенной небольшим количеством воды), добавить лавровый лист, сахар и соль. Тушить на слабом огне, помешивая, до мягкости лука. Лавровые листья вынуть. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, обжарить на отдельной сковороде в небольшом количестве растительного масла, затем добавить воду и тушить на слабом огне до мягкости. Когда лук и морковь будут готовы, соединить их вместе, перемешать, выложить в жаропрочную посуду и поставить в разогретую духовку. Тушить 30–60 минут. В готовую икру положить пропущенный через пресс чеснок, сахар, соль и специи по вкусу, перемешать. Такую икру можно хранить в холодильнике в плотно закрытой стеклянной банке около месяца.

• Закуска из стручковой фасоли с чесноком

300 г стручковой фасоли, 4 зубка чеснока, 10–12 веточек укропа, 50 мл яблочного уксуса, соль

Фасоль вымыть, отрезать кончики, разрезать на кусочки длиной около 4 см и отварить в подсоленной воде до готовности. Откинуть на дуршлаг и остудить. Укроп тщательно вымыть, обсушить, мелко нарубить. Добавить к укропу пропущенный через пресс чеснок, уксус, тщательно перемешать. Отварную фасоль положить в глубокую миску, залить укропной заправкой, аккуратно перемешать и поставить в холодильник на 1 час.

Готовую закуску выложить на сервировочное блюдо и украсить свежим укропом.

• Пряные цукини на гриле

400 г цукини, 50 г перца чили, 70 мл лимонного сока, 100 мл растительного масла, 6–8 листиков мяты, соль

Перец чили вымыть, обсушить, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Мяту вымыть, очень мелко нарезать, смешать с измельченным перцем, немного посолить. Цукини вымыть, обсушить, разрезать вдоль на пластины и выложить на решетку гриля. Запекать с двух сторон. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком и солью. Запеченные цукини выложить на сервировочное блюдо, сверху распределить мятно-перечную смесь и полить заправкой.

Первые блюда

• Постный борщ

350–400 г картофеля, 300 г белокочанной капусты, 250–300 г свеклы, 120–150 г моркови, 80–100 г лука, 2 зубка чеснока, 25 г томатной пасты, 50–70 мл растительного масла, 1 лавровый лист, 4–5 горошин черного перца, уксус, сахар, соль, специи, зелень по вкусу

В кастрюле вскипятить 2,5 л воды. Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 10 минут. Свеклу и морковь очистить, натереть на крупной терке. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле. Добавить к луку свеклу и морковь, обжарить все вместе несколько минут, периодически перемешивая. Затем всыпать сахар, влить немного воды и тушить овощи под крышкой до мягкости. В конце приготовления добавить томатную пасту и уксус. Капусту нашинковать соломкой, положить в кастрюлю с картофелем, добавить лавровый лист и перец горошком, варить 10 минут. Положить в суп тушеные овощи, добавить соль, специи, довести до кипения и варить еще 5–7 минут. Снять кастрюлю с огня, вынуть лавровый лист, добавить пропущенный через пресс чеснок и рубленую зелень. Дать борщу настояться 15–20 минут.

• Борщ с белыми грибами

200 г свежих белых грибов, 400–500 г картофеля, 400 г отварной свеклы, 60–80 г корня петрушки или сельдерея, 100 г лука, 30 г томатной пасты, 5 г муки, 40 мл растительного масла, уксус, сахар, соль, специи и зелень по вкусу

Грибы очистить, тщательно вымыть, нарезать ломтиками. Вместо свежих грибов можно использовать 30–50 г сушеных, которые необходимо предварительно замочить на ночь в холодной воде. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить грибы. Корень петрушки и лук очистить, нарезать мелкими кубиками или соломкой, добавить в сковороду к грибам, тушить до готовности. В конце приготовления добавить муку, томатную пасту, перемешать. В кастрюле вскипятить 2 л воды. Картофель очистить, нарезать брусочками или кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 20 минут. Отварную свеклу очистить, натереть на крупной терке или нарезать брусочками. В кастрюлю с картофелем положить отварную свеклу и тушеные грибы с овощами, сразу же влить уксус, добавить сахар, соль и специи по вкусу, варить около 10 минут. Всыпать рубленую зелень и снять с огня. Дать борщу настояться 15–20 минут.

• Постные щи

600 г картофеля, 300–400 г капусты, 150 г помидоров, 200 г моркови, 100 г лука, 2–3 зубка чеснока, 40–50 мл растительного масла, соль, перец, лавровый лист, зелень по вкусу

В кастрюле вскипятить 2,5–3 л воды. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 10 минут. Добавить нашинкованную капусту и лавровый лист, варить 5 минут. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить до прозрачности в растительном масле. Добавить к луку натертую на крупной терке морковь, обжарить все вместе. Затем положить нарезанные кубиками помидоры, перемешать, тушить все вместе 5–7 минут. Тушеные овощи выложить в кастрюлю к картофелю и капусте, добавить соль, перец, варить еще 5–7 минут. В готовые щи положить мелко нарезанный чеснок и измельченную зелень, снять с огня и дать настояться 15 минут.

• Суп с сушеными грибами и перловой крупой

40–50 г сушеных грибов, 400 г картофеля, 70 г перловой крупы, 150 г помидоров, 200 г моркови, 100 г лука, 40–60 мл растительного масла, соль, специи, зелень по вкусу

Грибы промыть, залить 2,5 л холодной воды, оставить на 2–4 часа. Затем настой процедить и довести до кипения. Грибы тщательно промыть, положить в кастрюлю с кипящим настоем и отварить до готовности. Отварные грибы откинуть на дуршлаг, нарезать соломкой. Полученный грибной отвар процедить, довести до кипения. Всыпать в него перебранную и промытую крупу, добавить соль, варить почти до готовности. Вымытую и очищенную морковь нарезать соломкой, лук – мелкими кубиками. Обжарить лук с морковью в масле до мягкости. Добавить к обжаренным овощам нарезанные дольками помидоры, тушить под крышкой 5 минут, периодически перемешивая. Когда крупа будет почти готова, добавить к ней нарезанный картофель, варить 15 минут. Затем положить в суп обжаренные овощи, нарезанные грибы, соль, специи, варить еще около 10 минут. В конце приготовления всыпать измельченную зелень и снять с огня.

• Рассольник гречневый

300 г картофеля, 80 г гречневой крупы, 100 г моркови, 80–100 г лука, 300 г соленых огурцов, 200 мл огуречного рассола, 40–50 мл растительного масла, 1 лавровый лист, перец, соль и зелень по вкусу

В кастрюле вскипятить 2–2,5 л воды. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 5 минут. Гречневую крупу перебрать, промыть, всыпать в кастрюлю с картофелем, добавить лавровый лист, варить 15 минут. Лук очистить, нарезать, обжарить в масле. Добавить натертую на крупной терке морковь, обжарить все вместе до мягкости. Соленые огурцы очистить от грубой кожуры, нарезать небольшими тонкими ломтиками, добавить к обжаренным овощам, тушить несколько минут. Затем влить огуречный рассол и, как только он закипит, снять сковороду с огня. Овощи выложить в кастрюлю к картофелю и гречке, добавить соль, перец, варить 10 минут. В конце приготовления лавровый лист удалить. В рассольник всыпать рубленую зелень, снять с огня и дать настояться под крышкой 15 минут.

• Рассольник фасолевый

200–300 г картофеля, 300 г консервированной фасоли в томате, 80–100 г моркови, 80 г лука, 150–200 г соленых огурцов, 5–6 веточек сельдерея, растительное масло, лавровый лист, перец горошком, соль и специи по вкусу

В кастрюле вскипятить 2 л воды. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 15 минут. Лук очистить, нарезать, обжарить в масле. Добавить натертую на крупной терке морковь, обжарить все вместе до мягкости. Соленые огурцы очистить от грубой кожуры, нарезать небольшими тонкими ломтиками, добавить к обжаренным овощам, тушить несколько минут. В кастрюлю с картофелем положить консервированную фасоль в томате, обжаренные овощи, лавровый лист, перец горошком, варить около 10–15 минут. В конце приготовления удалить лавровый лист, добавить соль, специи, мелко нарубленную зелень сельдерея, довести до кипения и снять с огня. Дать рассольнику настояться под крышкой около 15 минут.

• Овощной суп с кабачками

250 г молодых кабачков, 300 г картофеля, 100–150 г сладкого перца, 120–150 г моркови, 100 г корня сельдерея, 100 г лука, 4–5 зубков чеснока, 60–80 мл растительного масла, лавровый лист, соль, специи, зелень по вкусу

В кастрюле вскипятить 3 л воды. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 15 минут. Лук очистить, нарезать, обжарить в растительном масле до прозрачности. Морковь и корень сельдерея мелко нашинковать или натереть на крупной терке, добавить к луку, обжарить до мягкости. Молодые кабачки с тонкой кожурой, без семян, нарезать кубиками, добавить в сковороду к овощам, обжарить под крышкой 5 минут, периодически перемешивая, и снять с огня. Сладкий перец очистить от плодоножки и семян, нарезать квадратиками. В кастрюлю к картофелю добавить нарезанный перец, обжаренные овощи, лавровый лист, соль и специи по вкусу, варить около 10 минут. В конце приготовления лавровый лист удалить. В суп положить пропущенный через пресс чеснок, измельченную зелень, довести до кипения и снять с огня.

• Свекольник

400 г свеклы, 200–300 г картофеля, 150–200 г свежих огурцов, 50 г корня хрена, 3–4 пера зеленого лука, зелень петрушки и укропа, яблочный или столовый уксус, горчица, сахар, соль по вкусу

Свеклу очистить, вымыть, натереть на крупной терке, положить в кастрюлю, влить 1,5 л воды, варить 5–7 минут. Затем добавить немного уксуса и сахара, варить еще около 20 минут, до мягкости свеклы. Готовую свеклу откинуть на дуршлаг, отвар процедить и охладить. Картофель отварить в мундире до готовности, остудить, очистить, нарезать кубиками. Огурцы нарезать соломкой. Корень хрена натереть на мелкой терке, перемешать с горчицей. Зеленый лук, петрушку и укроп мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, залить охлажденным свекольным отваром, посолить и перемешать. Свекольник подавать охлажденным.

• Окрошка постная

1 л хлебного кваса, 200–250 г картофеля, 200 г свежих огурцов, 200–300 г редиса, 3–5 перьев зеленого лука, 2–3 веточки укропа, 2–3 веточки петрушки, 1 ст. л. горчицы, соль по вкусу

Картофель отварить в кожуре, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Свежие огурцы вымыть, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Редис очистить, вымыть, натереть на терке. Зеленый лук, укроп, петрушку вымыть, обсушить, мелко нарубить, растереть с горчицей. Подготовленные ингредиенты соединить, залить квасом, посолить и перемешать. Окрошку подавать охлажденной.

Блюда из круп, овощей и грибов

• Гречневая каша с орехами

170 г гречневой крупы, 400 мл воды, соль, растительное масло, грецкие орехи

Гречневую крупу промыть, положить в кипящую подсоленную воду и варить около 15 минут, пока она не впитает воду. Затем огонь убавить, добавить измельченные грецкие орехи, накрыть крышкой и томить на очень слабом огне еще 5 минут. Затем кастрюлю снять с огня, хорошо укутать полотенцем и оставить на 30 минут. В готовую кашу влить немного растительного масла,

желательно оливкового.

• Гречневая каша с шампиньонами

170 г гречневой крупы, 200–300 г шампиньонов, 150 г лука, растительное масло, соль, перец, зелень по вкусу

Гречку перебрать, промыть, залить 400 мл холодной воды и поставить на огонь. Довести до кипения, огонь убавить, снять пену. Затем кастрюлю накрыть крышкой и варить кашу на слабом огне около 25 минут, пока крупа не впитает всю воду. Шампиньоны тщательно вымыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле до мягкости. К луку положить грибы и жарить, перемешивая, до готовности. Посолить и поперчить. В сковороду с грибами и луком выложить готовую гречневую кашу, аккуратно перемешать, прогреть на слабом огне 3 минуты и снять с огня. Дать настояться под крышкой около 15 минут. По желанию можно выдержать кашу в духовке 30–40 минут при температуре 90 °С. Подавать кашу, посыпав измельченной зеленью по вкусу.

• Гречневая каша в рукаве для запекания

180 г гречневой крупы, 200 г грибов, 120 г моркови, 80 г лука, растительное масло, соль и специи по вкусу

Гречку перебрать и промыть. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле до прозрачности. Грибы очистить, вымыть, нарезать небольшими ломтиками, добавить в сковороду к луку, обжарить несколько минут. Затем добавить в сковороду тертую морковь, жарить до мягкости. Всыпать промытую гречку, соль, специи, перемешать. Всю массу переложить в рукав для запекания, влить около 300 мл кипящей воды, прочно завязать рукав. Готовить в духовке при температуре 180–200 °С около 40 минут.

• Рис с черносливом

100 г риса, 40 г чернослива без косточек, 300 мл воды, сахар, соль, лимонный сок

Рис перебрать, промыть, положить в кастрюлю с кипящей водой, добавить сахар, соль и варить до готовности. Снять с огня,

дать настояться под крышкой около 10–15 минут. Чернослив залить кипятком на 15 минут, затем промыть, хорошо отжать и нарезать небольшими кусочками. Положить чернослив в готовую рисовую кашу, добавить лимонный сок и аккуратно перемешать.

• Рис с пряностями

500 г длиннозернистого риса, 200 г лука, 6–7 зубков чеснока, 6–10 веточек кинзы, 1 стручок красного перца чили, 1–2 палочки корицы, 10 бутонов гвоздики, щепотка кардамона, 40 мл растительного масла, соль

В сотейнике или кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло. Очищенный лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в масле до мягкости. Добавить к луку нарезанный чеснок, очищенный от семян перец чили, корицу, гвоздику, кардамон. Жарить, перемешивая, пока лук и чеснок не станут золотистого цвета. Всыпать в кастрюлю промытый рис, посолить, хорошо перемешать и залить кипятком (около 1 л). Накрыть кастрюлю крышкой, после закипания уменьшить огонь до слабого и варить рис около 15–20 минут, чтобы он впитал всю воду. Затем снять кастрюлю с огня, укутать полотенцем и оставить на 30 минут. Готовый рис посыпать мелко нарезанной кинзой.

• Запеканка из риса с маслинами

300 г риса, 200 г лука, 1 стебель лука-порея, 100 г маслин, 80–100 мл растительного масла, соль, специи и зелень по вкусу

Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле до мягкости. Рис перебрать, промыть, всыпать в сковороду к луку и обжарить, перемешивая, до побеления крупы. Снять с огня. Лук-порей мелко нарубить, маслины нарезать тонкими колечками. Нарезанные овощи перемешать с рисом, добавить соль и специи. Всю массу выложить в смазанную маслом форму для запекания. Осторожно влить в форму 600 мл горячей воды, накрыть крышкой или фольгой. Запекать в духовке при температуре 180 °С около 50–60 минут, пока рис не впитает всю воду. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

• Вареники с капустой и грибами

400–450 г пшеничной муки, 200 мл воды, 300 г капусты, 150 г грибов, 80 г лука, растительное масло, соль и специи по вкусу

Из воды, муки и соли замесить тесто, скатать его в шар, завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник на 30 минут. Для начинки лук очистить, нарезать, обжарить в масле. Добавить нарезанные грибы, обжарить до готовности. Капусту нашинковать, обжарить до готовности отдельно. Соединить грибы и капусту, добавить соль и специи, перемешать. Тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать кружочки, разложить начинку и защипнуть края. Вареники положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить до готовности. Аккуратно вынуть шумовкой, сразу же полить растительным маслом или подливой из обжаренного на масле лука с добавлением специй.

• Пельмени с пряными травами

400–450 г пшеничной муки, 200 мл воды, 10 веточек кинзы, 10 веточек петрушки, 12–15 веточек укропа, 5–7 листьев щавеля, 5–6 перьев зеленого лука, растительное масло, соль, специи

Из просеянной муки, воды и соли замесить тесто, скатать его в шар, завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник на 30–40 минут. Для начинки зелень вымыть, обсушить, мелко нарубить, добавить соль, специи, перемешать. Тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать кружочки, разложить начинку и защипнуть края. Пельмени варить на пару до готовности. Горячие пельмени сразу же полить растительным маслом или подливой из обжаренного на масле лука с добавлением измельченного чеснока и специй.

• Макароны в томатном соусе

400 г макарон, 300 г помидоров, 2 зубка чеснока, 50 мл растительного масла, базилик, мята, соль и специи по вкусу

Помидоры вымыть, окунуть в кипящую воду, затем обдать холодной водой, снять кожицу и очистить от семян. Мякоть помидоров измельчить с помощью блендера или пропустить через мясорубку. Добавить пропущенный через пресс чеснок, измельченные базилик и мяту, соль, специи по вкусу, влить растительное масло и тщательно перемешать. Макароны отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и, как

только вода стечет, сразу же заправить их приготовленным соусом. При подаче можно украсить блюдо листиками базилика, майорана, петрушки.

• Спагетти с тушеными овощами

250 г спагетти, 300 г баклажанов, 400 г помидоров, 150 г сладкого перца, 200 г лука, растительное масло, чеснок, базилик, соль и специи по вкусу

Баклажаны вымыть, нарезать кубиками, посолить, перемешать, положить в дуршлаг и оставить на 30 минут. Сполоснуть баклажаны проточной водой, немного отжать и обсушить. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле до прозрачности. Перец очистить от плодоножки и семян, нарезать квадратиками. Добавить к луку баклажаны и перец, тушить до мягкости. Помидоры мелко нарезать, добавить к овощам, тушить до готовности. В конце приготовления добавить пропущенный через пресс чеснок, измельченный базилик, соль, специи, перемешать и снять с огня. Спагетти отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг. Готовые спагетти выложить на тарелку, сверху распределить тушеные овощи, украсить листиками базилика.

• Картофель по-деревенски

600–700 г картофеля, 1 зубок чеснока, 40–60 мл оливкового масла, молотый черный перец, соль, сушеные травы и специи по вкусу

Картофель тщательно вымыть. Разрезать каждую картофелину вдоль на 6–8 долек, положить в кастрюлю, залить водой, посолить, довести до кипения и варить 3 минуты. Воду слить, картофель немного остудить. 2 ст. л. оливкового масла смешать с пропущенным через пресс чесноком, молотым перцем, сушеными травами и специями. Добавить эту смесь к картофелю, аккуратно перемешать. Разогреть духовку до 220 ˚С. Противень застелить фольгой и смазать оливковым маслом, выложить картофельные дольки. Запекать в духовке около 30–40 минут, до золотистой корочки.

• Пряный картофель, запеченный с помидорами

700 г картофеля, 300–400 г помидоров, 200 г лука, 2 зубка чеснока, 60 мл растительного масла, петрушка, укроп, базилик, соль, перец по вкусу

Картофель очистить, вымыть, нарезать тонкими кружочками. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, соединить с картофелем. Добавить пропущенный через пресс чеснок, мелко нарубленную зелень, соль, перец, растительное масло и аккуратно перемешать. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Форму для запекания смазать растительным маслом, выложить половину картофеля с зеленью. Сверху распределить помидоры, немного посолить и поперчить. Накрыть оставшимся картофелем, разровнять. Форму накрыть фольгой и поставить в разогретую духовку. Запекать при температуре 180 °С около 1 часа. За 15–20 минут до конца приготовления фольгу снять, чтобы картофель немного подрумянился. Посыпать блюдо свежей зеленью и подавать на стол горячим.

• Картофель, фаршированный шампиньонами

1,5 кг крупного картофеля, 200 г шампиньонов, 100 г лука, 100–120 мл растительного масла, соль, специи

Картофель тщательно вымыть, отварить в мундире до готовности. Остудить и разрезать каждую картофелину (вместе с кожурой) пополам. Аккуратно вырезать часть мякоти, сделав небольшие углубления. Картофель со всех сторон смазать растительным маслом и выложить на противень, выстеленный пергаментом. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Добавить мелко нарезанные шампиньоны, жарить до готовности. В конце приготовления добавить измельченную вырезанную мякоть отварного картофеля, соль, специи, тщательно перемешать. Приготовленной начинкой заполнить половинки картофеля, полить оставшимся растительным маслом. Запекать в духовке при температуре 180 °С около 20–30 минут, до зарумянивания.

• Картофель с грибами и овощами в горшочке

600–700 г картофеля, 50 г шампиньонов или других свежих грибов, 200 г баклажанов, 100 г сладкого перца, 100 г моркови, 80–100 г лука, зелень, растительное масло, овощной бульон, соль, специи

Баклажан вымыть, очистить от кожуры, нарезать кубиками, посыпать солью, перемешать и оставить на 15–20 минут. Затем промыть, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Картофель и грибы очистить, нарезать кубиками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать квадратиками. Очищенную морковь натереть на крупной терке, соединить с картофелем, перемешать. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить в масле до прозрачности. Добавить к луку баклажаны и перец, обжарить до полуготовности. Грибы обжарить отдельно. Выложить в горшочек слоями картофель с морковью, перекладывая обжаренными овощами. Каждый слой немного посолить, добавить специи по вкусу. Сверху распределить обжаренные грибы. Залить все овощным бульоном так, чтобы овощи были слегка покрыты жидкостью, и поставить в духовку. Запекать при температуре 180 ˚С около 1 часа. Готовое блюдо посыпать зеленью.

• Стручковая фасоль «Греческая»

300 г стручковой фасоли, 100 г маслин без косточек, 2–3 зубка чеснока, растительное масло, укроп, соль и специи по вкусу

Фасоль вымыть, обрезать кончики, длинные стручки разрезать на 2 части. Маслины нарезать кружочками. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Разогреть на сковороде масло, выложить измельченный чеснок и нарезанные кружочками маслины, жарить на слабом огне, перемешивая, около 2–3 минут. Добавить в сковороду фасоль и жарить до готовности, около 10–15 минут. Фасоль должна стать мягкой, но не разваливаться. Добавить соль и специи по вкусу. Сковороду снять с огня, накрыть крышкой и дать постоять 5–10 минут, чтобы фасоль впитала запах чеснока. Готовую фасоль посыпать измельченным укропом.

• Грибное рагу с картофелем

300 г грибов, 400 г картофеля, 40–50 г замороженного зеленого горошка, 100 г моркови, 80 г лука, зеленый лук, 50 мл растительного масла, 30 г томатной пасты или соуса, соль, специи по вкусу

Грибы очистить, промыть, нарезать крупными кусочками. В глубокой кастрюле разогреть растительное масло. Лук нарезать,

обжарить в масле до прозрачности. Добавить грибы, перемешать, тушить 8–10 минут. Затем добавить томатную пасту, перемешать, влить 300 мл горячей воды, довести до кипения. Картофель очистить, нарезать кубиками. Морковь нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. В кастрюлю с грибами положить картофель, морковь, соль, специи, накрыть крышкой и варить 15 минут. Затем добавить замороженный зеленый горошек и томить на слабом огне еще около 10–15 минут, до мягкости горошка. Готовое рагу посыпать измельченным зеленым луком или другой зеленью по вкусу.

• Фасоль с помидорами в горшочке

70–80 г сушеной фасоли, 150 г помидоров, 80–100 г лука, 30–40 мл растительного масла, соль, специи, зелень по вкусу

Фасоль перебрать, замочить в холодной воде на 8–10 часов, затем промыть, залить свежей водой и отварить до готовности. Откинуть на дуршлаг, дать жидкости стечь. Отварную фасоль выложить в горшочек. Лук очистить, нарезать, обжарить в растительном масле до мягкости. Обжаренный лук выложить поверх фасоли, полить маслом, в котором он жарился. Помидоры вымыть, нарезать кубиками, распределить сверху, посыпать солью и специями. Горшочек накрыть крышкой или фольгой. Тушить овощи в духовке, разогретой до 180 ˚С, около 30 минут. Подавать, посыпав измельченной зеленью.

• Лодочки из баклажанов с овощами

4–5 небольших баклажанов, 200 г помидоров, 70 г сладкого перца, 100 г лука, 2 зубка чеснока, 30 г панировочных сухарей, растительное масло, зелень, соль, паприка, специи по вкусу

Баклажаны вымыть, удалить плодоножку, разрезать вдоль пополам. Положить половинки баклажанов в подсоленную воду и варить около 10 минут, затем вынуть и остудить, уложив так, чтобы с мякоти стекала вода. Из остывших половинок ложкой вынуть часть мякоти, оставив стенки толщиной около 1,5 см. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле до прозрачности. Добавить нарезанный сладкий перец и мелко нарубленную вырезанную мякоть баклажанов, жарить, перемешивая, несколько минут. Затем положить очищенные или протертые через сито помидоры, тушить до готовности овощей. В

конце приготовления добавить пропущенный через пресс чеснок, паприку, соль, специи, хорошо перемешать и снять с огня. Приготовленной начинкой наполнить баклажанные лодочки, выложить на противень, застеленный пергаментом. Сверху посыпать лодочки панировочными сухарями и полить растительным маслом. Запекать в разогретой до 180 ˚С духовке 15 минут. Затем снизить температуру до 140 ˚С и запекать еще столько же. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки или кинзы.

• Перец, фаршированный рисом с шампиньонами

700 г сладкого перца, 300 г шампиньонов, 180–200 г риса, 500 г помидоров, 80 г лука, 80–100 мл растительного масла, зелень, соль и специи по вкусу

Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле до прозрачности. Шампиньоны очистить, вымыть, мелко нарезать, добавить к луку, перемешать, жарить 3–5 минут. Всыпать промытый рис, обжарить, перемешивая, до его побеления, добавить соль и специи. Снять с огня, остудить. Сладкий перец вымыть, аккуратно вырезать плодоножки с семенами. Наполнить перец приготовленной рисовой начинкой и установить вертикально в кастрюльку. Для соуса помидоры нарезать, выложить в сотейник с разогретым маслом, тушить 5 минут. Влить 200 мл горячей воды, добавить соль и специи, довести до кипения. Залить соусом фаршированный перец, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности, около 30 минут. Подавать перец, полив соусом, в котором он тушился, и посыпав измельченной зеленью.

• Фаршированный перец «Средиземноморский»

400 г сладкого перца, 350 г отварного риса, 80 г миндаля, 25 г изюма, 200–250 г помидоров, 100 г лука, 2–3 зубка чеснока, 3–5 веточек петрушки, 3–5 листиков мяты, 2 ст. л. лимонного сока, 80 мл оливкового масла, соль, перец

Помидоры очистить от кожицы и семян, мелко нарезать. Лук мелко нарезать, обжарить на оливковом масле до прозрачности. Добавить нарезанные помидоры, тушить 2 минуты и снять с огня. В сковороду к овощам положить отварной рис, миндаль, промытый изюм, пропущенный через пресс чеснок, измельченные

мяту и петрушку, аккуратно перемешать, добавить соль и перец. Начинку немного остудить. Сладкий перец вымыть, аккуратно вырезать плодоножки с семенами. Наполнить перец приготовленной рисовой начинкой и установить вертикально в форму для запекания. Осторожно влить 150 мл кипящей воды, добавить лимонный сок и поставить в духовку. Запекать при температуре 180 °С около 30 минут. Затем вынуть из духовки, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать измельченным миндалем и запекать еще 10 минут. На стол подавать горячим.

• Голубцы постные

600–700 г капусты (небольшой кочан), 300 г риса, 500 г помидоров, 300 г моркови, 300 г лука, 60–80 мл растительного масла, соль, специи по вкусу

Кочан капусты разобрать на листья, обдать их кипятком, слегка отбить молоточком и срезать толстые прожилки. Для начинки лук очистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить в масле до прозрачности. Добавить тертую морковь, жарить до мягкости. Всыпать промытый рис, добавить соль, специи, обжарить, перемешивая, до побеления зерен риса. Снять с огня. Начинку немного остудить, разложить на капустные листья, свернуть конвертиками и обжарить в масле с двух сторон. Дно глубокой кастрюли выстлать оставшимися капустными листьями, выложить обжаренные голубцы. Для соуса помидоры нарезать, потушить с добавлением масла до мягкости, влить 100–150 мл воды, добавить соль и специи. Полученным соусом залить голубцы и тушить под крышкой на слабом огне до готовности (около 25 минут).

• Капустные оладьи

300–400 г капусты, 250 мл воды, 15–20 г дрожжей, мука, 20 г сахара, растительное масло, соль и специи по вкусу

Для теста в теплой воде растворить сахар и щепотку соли, развести дрожжи. Всыпать муку в таком количестве, чтобы получилось тесто на оладьи. Поставить в теплое место подходить на 40–50 минут. Капусту тонко нашинковать, тушить в растительном масле до готовности, добавить соль и специи (молотый перец, тмин, кориандр). Снять с огня, остудить до комнатной температуры. В подошедшее тесто добавить тушеную

капусту, хорошо перемешать. Выкладывать тесто ложкой в сковороду с разогретым растительным маслом, формуя оладьи, и жарить с двух сторон до золотистого цвета.

• Котлеты манно-капустные

500 г капусты, 40 г манной крупы, 30–40 г молотых сухарей, 60–70 мл растительного масла, соль и специи по вкусу

Капусту нашинковать как можно тоньше, положить в кастрюлю, влить 100 мл воды, добавить 1–2 ст. л. растительного масла и тушить до полуготовности. Посыпать капусту манной крупой, добавить соль, специи и тушить на слабом огне, перемешивая, до загустения, около 10 минут. Капустную массу остудить, сформовать котлеты, запанировать в сухарях и обжарить на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.

• Шампиньоны, тушенные с овощами

800 г шампиньонов, 350 г цукини, 200 г сладкого перца, 100 г лука, 150 мл овощного бульона, 100 мл оливкового масла, 30 мл соевого соуса, сахар, соль, специи и зелень по вкусу

Лук очистить, нарезать, обжарить в масле до прозрачности. Добавить нарезанные пластинками грибы, жарить 10 минут. Цукини и сладкий перец нарезать кубиками, добавить к грибам, жарить 5 минут. Затем влить овощной бульон, добавить соевый соус и специи, тушить под крышкой, периодически перемешивая, до выпаривания жидкости. В конце приготовления добавить по вкусу сахар и соль. Подавать, посыпав зеленью петрушки или укропа.

• Гуляш из вешенок

800 г вешенок, 400–450 г мясистых спелых помидоров, 250 г сладкого перца, 300 г лука, 60 мл овощного бульона, 50–60 мл растительного масла, зелень, соль, паприка и специи по вкусу

Грибы очистить, вымыть и нарезать полосками. Помидоры обдать кипятком, окунуть в холодную воду и снять кожуру, затем разрезать на 4–6 частей. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и сердцевину, нарезать полосками. Лук очистить и

нарезать мелкими кубиками. В кастрюле или сотейнике разогреть растительное масло, положить лук и грибы, жарить, помешивая, 1 минуту на сильном огне. Затем огонь убавить, накрыть сотейник крышкой и тушить грибы с луком еще 5–7 минут. Добавить нарезанные помидоры, сладкий перец, тушить около 5 минут. Влить бульон, добавить соль, паприку, специи, тушить под крышкой на слабом около 15–20 минут. Готовый гуляш посыпать измельченной зеленью.

Блюда из рыбы

• Рыба в томате

500 г филе белой рыбы, 150–200 г лука, 50 г томатного соуса или кетчупа, растительное масло, 1–2 дольки лимона, 5 мл уксуса, 1–2 лавровых листа, укроп, соль, специи

Рыбное филе вымыть, обсушить, посолить и посыпать специями. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить каждый ломтик рыбы с двух сторон. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить отдельно до прозрачности. Рыбу уложить в кастрюлю или сотейник, добавить обжаренный лук, кетчуп или томатный соус, лавровый лист, уксус и лимон. При необходимости можно влить немного кипящей воды. Накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и тушить 10–12 минут. Подавать рыбу, посыпав измельченным укропом.

• Рыба в овощном маринаде

400 г рыбного филе, 300 г моркови, 250–300 г лука, 60–80 г томатного соуса, 200 мл рыбного бульона или воды, 50–60 мл растительного масла, уксус, сахар, соль и специи по вкусу, мука для панировки

Филе рыбы вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, натереть солью и специями, запанировать в муке. Обжарить на растительном масле до готовности. Морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Лук нарезать кубиками, обжарить в растительном масле до прозрачности. Добавить морковь, обжарить до мягкости. Затем влить к овощам томатный соус, перемешать. Добавить 200 мл рыбного бульона или воды, немного уксуса, сахар, соль и специи, довести до кипения. Приготовленным маринадом залить обжаренную рыбу,

остудить и поставить в холодильник минимум на 4 часа, а лучше на ночь. Готовое блюдо украсить зеленью, ломтиками лимона и оливками.

• Рыба, запеченная в фольге

1,2–1,4 кг рыбы (4 тушки рыбы), лимонный сок, растительное масло, зелень, соль и специи по вкусу, лимон для оформления

Рыбу очистить, выпотрошить, удалить головы, хвосты и плавники, тщательно промыть и обсушить. Каждую тушку натереть солью и специями, сбрызнуть лимонным соком, брюшко наполнить мелко нарезанной зеленью. Листы фольги смазать маслом. Каждую тушку рыбы положить на отдельный лист, края фольги соединить и плотно сжать, чтобы при запекании сок не вытек на противень. Выложить пакетики на противень и поставить в духовку. Запекать при температуре 180 °С около 40–50 минут. Готовую рыбу немного остудить в фольге, затем вынуть и подавать на стол, полив растительным маслом и украсив измельченной зеленью и ломтиками лимона.

• Рыба в панировке из кунжута

500 г филе рыбы, 20–30 г семян кунжута, 40–50 г муки, соль и специи по вкусу, растительное масло для жаренья, ломтики лимона и зелень для подачи

Филе вымыть, обсушить, разрезать на порционные куски, натереть солью и специями. В отдельной посуде приготовить панировку – перемешать муку и семена кунжута. В сковороде разогреть масло. Каждый ломтик филе хорошенько запанировать в смеси и выложить на сковороду. Жарить с двух сторон до золотистого цвета. Готовую рыбу выложить на блюдо, сбрызнуть лимонным соком и украсить зеленью.

• Рыба в пивном кляре

400 г рыбного филе, 200 мл пива, 80–100 г муки, растительное масло, 30 мл лимонного сока, зелень, соль и специи по вкусу, ломтики лимона для подачи

Филе рыбы тщательно вымыть, обсушить, нарезать полосками шириной около 2 см и длиной 8–10 см, уложить в миску.

Смешать соль, специи, лимонный сок, 1–2 ст. л. растительного масла и мелко нарезанную зелень, добавить к рыбе и аккуратно перемешать. Накрыть миску крышкой или затянуть пленкой и поставить в холодильник на 15–30 минут. Для кляра в небольшую кастрюлю налить пиво и постепенно добавить просеянную муку, непрерывно помешивая, чтобы не образовалось комочков. Масса должна получиться как тесто на оладьи. Добавить в кляр соль, специи, перемешать. В сковороде разогреть растительное масло для фритюра. Кусочки рыбы наколоть на вилку, обмакнуть в кляр, опустить в хорошо разогретое растительное масло и жарить до готовности, по 3–4 минуты с двух сторон. Готовые кусочки рыбы вынуть из кляра шумовкой и выложить на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. Подавать рыбные палочки, украсив зеленью и ломтиками лимона.

• Рыбные котлеты

500 г филе рыбы, 200 г пшеничного хлеба, 10 г крахмала, 40 г панировочных сухарей, 50–60 мл растительного масла, соль и специи по вкусу

Рыбное филе вымыть и обсушить. Хлеб замочить в воде, немного отжать. Рыбу вместе с хлебом дважды пропустить через мясорубку. Добавить в фарш соль, специи, крахмал, перемешать. Сформовать из полученного фарша котлеты, запанировать в сухарях. Разогреть на сковороде растительное масло, обжарить котлеты с двух сторон до румяной корочки.

• Скумбрия, запеченная с картофелем

700–900 г скумбрии (2 тушки), 350–400 г картофеля, 100 г моркови, 80–100 г лука, 10 веточек укропа, 10 веточек петрушки, ½ лимона, растительное масло, соль и специи по вкусу, оливки для подачи

Рыбу выпотрошить, вымыть, обсушить, сделать на коже глубокие надрезы, натереть солью и специями. Лимон очистить от кожуры и косточек, нарезать тонкими ломтиками, вложить в надрезы. Картофель и морковь очистить, нарезать брусочками или тонкими ломтиками. Лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить в растительном масле до прозрачности. Добавить картофель и морковь, обжарить все вместе около 3 минут и снять с огня. К овощам добавить рубленую зелень, соль, специи,

аккуратно перемешать и немного остудить. Выложить овощи в рукав для запекания, сверху уложить рыбу, прочно завязать и положить на противень. Запекать в духовке, разогретой до 180 ˚С, около 1 часа. Готовую рыбу с овощами переложить на блюдо, украсить зеленью и оливками.

• Треска с овощами

600 г филе трески, 500 г помидоров, 200 г сладкого перца, 100 г муки, 50 мл растительного масла, цедра 1 лимона, соль и специи по вкусу

Сначала приготовить овощи. Лимонную цедру тонко нарезать, положить в сковороду с разогретым растительным маслом, слегка обжарить. Перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полосками, положить в сковороду с цедрой и обжарить до мягкости. Выложить на тарелку. Помидоры нарезать кружочками, слегка обжарить в масле с двух сторон. Выложить на отдельную тарелку. Филе трески нарезать порционными кусками, натереть солью и специями, запанировать в муке и обжарить в масле с двух сторон до готовности. На блюдо выложить обжаренные помидоры, сверху уложить куски рыбы и распределить поверх нее обжаренный перец с лимонной цедрой. Подавать, посыпав зеленью.

Народные способы очищения организма с помощью овощных соков

После 30 лет у многих людей начинаются проблемы со здоровьем, что не удивительно, так как в зрелом возрасте уровень жизненной энергии постепенно снижается и из-за этого организму становится тяжело самостоятельно выводить шлаки, которых к тому моменту накапливается немало. Грязный городской воздух, жесткая вода, нездоровая пища – все это каждый день способствует накоплению токсинов и разбалансированию систем организма. Наши предки жили в гораздо более благополучных экологических условиях, но уже тогда они понимали важность поддержания хорошей формы и знали множество способов выведения вредных веществ из организма.

Многие целители с давних пор знают, что для очищения организма необходимо употреблять один из широко распространенных у нас овощей, а именно **редьку**. Этот корнеплод богат минеральными солями, органическими кислотами, эфирными маслами и фитонцидами.

Употребление сока черной редьки способствует растворению шлаков в желчных протоках, желчном пузыре и мочевом пузыре, удалению избытка минеральных солей в кровеносных сосудах. Если песка или камней много, то сок черной редьки следует употреблять с осторожностью – могут начаться боли в области печени. Облегчить боль можно с помощью обычной водяной грелки, которую необходимо приложить к печени. Обычно боль появляется только в начале курса очищения, затем состояние нормализуется.

Также сок редьки – это сильное мочегонное средство.

Начинать курс лечения соком черной редьки нужно постепенно, с порции 1 ч. л. сока через 1 час после каждого приема пищи. Из-за возможных болей после каждого приема сока следует прислушиваться к организму и в случае отсутствия неблагоприятных симптомов постепенно увеличивать дозировку. При появлении боли следует продолжать пить сок, не наращивая дозу, пока неприятные ощущения не исчезнут. Постепенно количество выпиваемого сока можно увеличить до 100 мл за 1 прием.

Курс очищения организма редькой для каждого индивидуальный, однако для достижения необходимого эффекта за курс нужно выпить сок, выжатый из 10 кг черной редьки.

Рекомендуется покупать редьку 5 раз по 2 кг, используя ее при этом только для сока. Сок лучше выжимать по мере необходимости, отдельно для каждого приема, так как при хранении он теряет полезные свойства, в крайнем случае его можно поставить в холодильник на 1–3 часа. Домашнюю редьку можно не очищать от кожуры, а вот покупную лучше очистить.

Во время лечения соком редьки необходимо исключить из рациона все молочные продукты, мясо, птицу, рыбу и морепродукты, консервы, выпечку, сладости (за исключением сухофруктов и меда), пить рекомендуется только воду и травяные чаи.

Кстати, процедуру очищения организма можно проводить и с помощью других овощных соков. Соки – это самое простое, доступное средство для удаления шлаков и токсинов из всех органов и систем тела. Практически в любом овощном соке содержится целый комплекс витаминов и других полезных веществ в наиболее сбалансированной форме.

Важно помнить, что очищать организм способны только свежевыжатые соки. Для этих целей совершенно не подходят соки, продаваемые в магазинах, поскольку они являются пастеризованными или восстановленными и в процессе обработки потеряли большую часть полезных веществ.

Для приготовления сока свежие овощи нужно тщательно вымыть и очистить от кожуры. Брать овощей для отжима нужно столько, сколько сока вы сможете выпить за один прием. Также нельзя добавлять в соки соль и сахар. Большую часть овощных соков рекомендуется слегка разбавлять питьевой водой. Начинать пить сок нужно понемногу, постепенно увеличивая дозу с 25 мл до 100 мл за один прием. Осторожно нужно принимать капустный и свекольный соки из-за их специфического влияния на органы пищеварения.

В старину, особенно во время поста, знахари советовали устраивать специальные очистительные дни. Для этого в течение 1 дня в неделю нужно полностью отказаться от пищи и употреблять лишь чистую воду, овощные соки и травяные чаи по желанию – по 1 стакану около 5–6 раз в день, последний прием сока должен быть не позже 19:00. Для таких однодневных курсов идеально подходят свежевыжатый томатный, морковный, огуречный и картофельный соки.

Разумеется, сок каждого овоща обладает специфическими свойствами, поэтому для очищения организма следует подбирать соки из личных предпочтений.

Сок капусты помогает при подагре, атеросклерозе, авитаминозе и ожирении.

При заболеваниях печени и ЖКТ помогает **сок цветной капусты.**

Морковный сок полезен при анемии, гастрите, остеохондрозе и различных заболеваниях кожи.

При гастритах, язвах и проблемах с сердечно-сосудистой системой рекомендуется употреблять **сок картофеля**.

Огуречный сок оказывает положительное влияние на печень, желудок и зубы, помогает при ожирении и запорах.

Тыквенный сок полезен при хронических запорах.

Сок листьев салата может быть полезен при гипертонии и анемии, проблемах с желудком.

Однако для каждого средства существует множество противопоказаний, поэтому, перед тем как выбирать, какие соки использовать для процедуры очищения, обязательно нужно проконсультироваться с врачом или диетологом. Перед тем как проводить день сокотерапии, следует 1–2 дня соблюдать вегетарианскую диету. Рацион следующего после сокотерапии дня должен состоять по большей части из овощных и фруктовых салатов с растительным маслом – они подготовят организм к принятию обычной пищи.

Апрель

Сезонные рекомендации

• При неприятном запахе изо рта полоскать рот настоем зверобоя (10 г травы на 300 мл воды) 5–6 раз в день.

• При простуде, для профилактики гриппа, а также для укрепления иммунитета принимать смесь из равных частей меда и клюквенного сока – по 1–2 ч. л. 3–5 раз в день. Особенно рекомендуется средство детям.

• Для заживления ран, язв и лечения кожных болезней можно использовать мазь из меда и рыбьего жира, смешанных в равных пропорциях.

• Чай из очитка (20 г травы на 200 мл кипятка) помогает при пониженном давлении.

• При варикозе на больные участки рекомендуется накладывать на ночь компрессы из отвара шишек хмеля.

Рецепты народной медицины

При аллергической экземе

Соединить 10 г корня лопуха, 8–10 г ромашки, 8 г грыжника, 10 г кипрея, измельчить и перемешать. 2 ст. л. смеси залить 1 л воды, добавить 10–15 г сливочного масла и 500 мл отвара сенной трухи и варить на водяной бане, пока масса не станет вязкой. Массу протереть через крупное сито, добавить такое же количество глицерина, перемешать, положить в стеклянную емкость с плотной крышкой и хранить в прохладном месте. Смазывать мазью пораженные участки кожи.

При катаракте

Включить в ежедневный рацион желтые овощи и фрукты – морковь, абрикосы, тыкву, апельсины, а также брокколи. Употреблять с растительным и сливочным маслом, сливками, чтобы содержащийся в продуктах витамин А лучше усваивался.

3 г черемухи заварить 100 мл кипящей воды, накрыть и дать настояться 2 часа. Процедить. Промывать настоем глаза ватным тампоном 3–5 раз в день, а на ночь делать компрессы.

При ячмене

Свежевыжатым соком подорожника промывать глаза и делать примочки. Вместо сока можно использовать настой: 15–18 г сушеного подорожника залить 250 мл кипятка, дать настояться 2–3 часа и процедить. Процедуры проводить 4–5 раз в день.

При конъюнктивите

3 г цветков шиповника залить 250 мл кипятка, поставить на огонь и кипятить 15–20 минут. Дать настояться до охлаждения и процедить. Промывать и закапывать настоем глаза.

При слезоточивости глаз

5 г семян укропа залить 250 мл кипятка, дать настояться 30 минут и процедить. Делать примочки с помощью ватных тампонов, смоченных в теплом отваре, держать 10 минут перед сном. Курс – 10–15 процедур.

При усталости глаз

10 г ромашки залить 250 мл кипятка, укутать полотенцем и дать настояться 1 час. Процедить. Промывать настоем глаза 5–6 раз в день.

При гастрите с пониженной кислотностью

Свеклу (200–300 г) сварить целой, остудить, а утром очистить и съесть натощак. Затем полежать на правом боку 30 минут.

150–250 г кислых яблок натереть на терке и съесть утром натощак, а затем в течение 4 часов ничего не есть и не пить. Курс лечения – 1 месяц. После этого процедуру можно проводить через день – также в течение 1 месяца.

При болезнях почек и мочевыводящих путей

Соединить 20 г полыни, 20 г семян фенхеля, 20 г хвоща, 30 г семян моркови, 30 г листьев толокнянки, измельчить, перемешать. 2 ст. л. смеси всыпать в термос, залить 250–300 мл кипящей воды, закрыть и дать настояться 12 часов. Затем перелить настой в кастрюлю, поставить на огонь, кипятить 5 минут и сразу процедить. Пить по 100 мл через 1 час после еды 4 раза в день.

Соединить 20 г кукурузных рылец, 30 г листьев толокнянки, 30 г березовых почек, 20 г хвоща, 20 г цветков василька синего, измельчить и перемешать. Взять 50 г смеси, всыпать в термос, залить 1 л кипящей воды, закрыть и дать настояться 30 минут. Затем настой процедить, пить горячим по 100 мл за 1 час до еды 3 раза в день. Нельзя употреблять это средство при гидронефрозе.

Взять по 20 г листьев толокнянки, кукурузных рылец, листьев черники, фиалки трехцветной и 40 г створок фасоли, измельчить и перемешать. Взять 1 ст. л. смеси, всыпать в термос и залить 250 мл кипящей воды. Дать настояться 12 часов, затем поставить на небольшой огонь и варить 5 минут при слабом кипении, сразу процедить. Принимать по 30–40 мл 3 раза в день при почечнокаменной болезни.

Измельчить и смешать 20 г коры крушины, 20 г семян фенхеля, 40 г цветков бессмертника, 40 г мяты, 40 г полыни, 40 г тысячелистника. Всыпать в термос 1 ст. л. сбора, залить 250 мл кипятка, дать настояться 1 час и процедить. Пить теплым по 50 мл 3–4 раза в день.

Соединить 20 г корневища горца змеиного, 20 г корня лопуха, 20 г плодов можжевельника, 20 г корня стальника пашенного,

40 г листьев березы, 40 г кукурузных рылец, измельчить и перемешать. Взять 1 ст. л. смеси, залить 250 мл воды комнатной температуры, дать настояться 2 часа, затем поставить на небольшой огонь и кипятить 10 минут под крышкой. Отвар остудить и процедить. Пить по 50 мл через 1 час после еды 3 раза в день. Курс лечения – 2–3 недели.

При цистите

Взять по 20 г базилика, зверобоя, золототысячника и шишек хмеля, 40 г горца почечуйного, измельчить и перемешать. 2 ст. л. сбора залить 1 л кипящей воды, дать настояться в течение 30–40 минут, процедить. Пить по 200 мл 7 раз в день при хроническом или остром цистите с кровотечением.

Соединить 20 г татарника, 20 г пырея, 20 г цветков календулы, 20 г буквицы лекарственной, 6–8 г живокости полевой, 6–8 г корня одуванчика, 6–8 г пустырника, измельчить и перемешать. Взять 2 ст. л. смеси, залить 1,5 л кипящей воды, дать настояться около 40 минут и процедить. Принимать при тяжело протекающем цистите по 30 мл 7 раз в день.

При артрите

Соединить по 6–8 г цветков пижмы и травы тысячелистника, залить 200 мл кипятка, тепло укутать, дать настояться в течение 2 часов. Процедить. Пить по 1 ст. л. за 20 минут перед каждым приемом пищи.

50 г измельченных корней конского щавеля залить 1 л водки, плотно закрыть, поставить в темное место на 12 дней, периодически взбалтывать. Готовый настой процедить. Пить по 1 ст. л. натощак и на ночь.

При тромбофлебите

3 г свежей горькой полыни измельчить, залить 50 мл простокваши. Готовую смесь выложить на ткань, приложить к больному месту, накрыть целлофаном, держать 30 минут. Затем место компресса смазать сметаной на 15 минут.

200 г сушеницы положить в ведро, залить 5 л кипящей воды и дать настояться 1 час. В ведро с теплым настоем опустить ноги и держать 20–30 минут. При необходимости доливать понемногу горячей воды. Кроме благотворного воздействия на вены, процедура снижает кровяное давление.

Целебные свойства первоцветов

Целители и знахари издавна использовали особые свойства первых весенних цветов. Ведь в них в огромном количестве содержатся минералы, витамины и другие полезные вещества, способствующие укреплению организма и исцелению от недугов. Однако применять их нужно с осторожностью. Дело в том, что с целью защиты от животных и насекомых, которые весной стремятся полакомиться первой свежей зеленью, природа снабдила эти растения раздражающими веществами, способными вызвать аллергию. Поэтому при использовании того или иного первоцвета нужно предварительно посоветоваться с врачом.

• Примула

Это одно из первых растений, появляющихся после таяния снега. В лечебных целях используются цветы, листья и корни примулы. В состав входят эфирные масла, сапонины, дубильные вещества, кремниевая кислота, витамины А и С, каротин, гликозиды, спирты, соли марганца. Концентрация полезных веществ значительно больше в корневище, чем в надземной части растения.

Отвар и настой корня примулы в народной медицине используются как отхаркивающее средство при бронхите, трахеите, ларингите, воспалении легких, туберкулезе и астме; в качестве мочегонного средства – при болезнях почек и мочевыводящих путей; как слабительное, обезболивающее, снимающее отек и воспаление средство – при ушибах и травмах. Из настоя и свежих размятых листьев делают компрессы и примочки. При мелких травмах – ссадинах, царапинах, уколах – к ранке рекомендуется прикладывать листья первоцвета, они обладают сильным противомикробным и регенерирующим действием.

Свежевыжатый сок и отвар из цветков и листьев примулы используют при ангине, коклюше, пневмонии, ревматизме суставов и судорогах, при ослаблении зрения, воспалении десен, при нехватке в организме витаминов А и С, при общей вялости, хронической усталости, нарушениях сна, при разладе функций ЖКТ.

Также знахари использовали отвар из примулы при лечении болезней кожи – в виде примочек и ванн, при облысении, кожных высыпаниях и лишае.

Не рекомендуется использовать первоцвет в качестве

лечебного средства во время беременности (на любых сроках), при язве желудка и имеющейся аллергии на растение.

• Медуница

Медуницу с древних времен использовали как лекарство от десятков недугов. Наши предки применяли ее в качестве отхаркивающего, мочегонного, мягчительного, обезболивающего, кровоостанавливающего, противовоспалительного средств, а также для лечения органов дыхания и пищеварения. Листья, отвар и настой медуницы применялись и наружно – при травмах и болезнях кожи. В некоторых местностях эту траву добавляют в пищу в качестве приправы.

Настой цветков и молодых побегов (10 г травы на 250–300 мл воды) нужно пить по 100 мл 3–4 раза в день при заболеваниях кишечника, гастрите, язвенной болезни, геморрое и диарее. Для достижения наилучшего результата к медунице можно добавить измельченные семена льна.

Отвар медуницы (10–15 г травы на 400 мл крутого кипятка, дать настояться 2–3 часа) помогает при заболеваниях бронхов и легких; наружно его можно применять для примочек и промываний при язвах, фурункулах, гноящихся ранах, кожной сыпи.

Свежий сок листьев можно втирать в кожу при зуде после укуса насекомых, при трещинах на коже, в том числе на пятках, для размягчения и устранения мозолей.

Листья медуницы полезно добавлять в салаты и соусы, особенно тем, кто склонен к простудам, страдает хроническим бронхитом.

Противопоказаний к использованию медуницы практически нет. С осторожностью нужно использовать ее при лечении детей и людей, склонных к аллергическим реакциям.

• Морозник

Морозник известен как популярное декоративное растение, но наши предки знали и о его целебных свойствах. В лекарственных целях использовали обычно корневища растения, содержащие гликозиды, полезные при нарушениях кровообращения и работы сердца, почек. Морозник кавказский – мощное профилактическое средство от инсульта, невроза.

Морозник обладает мочегонным и слабительным действием, поэтому издавна применялся для очищения кишечника, выведения песка и мелких камней из почек, избавления от

шлаков и токсинов. Морозник снимает отеки и способствует похудению за счет нормализации пищеварения, обмена веществ и выведения токсинов и шлаков из кишечника. При регулярном употреблении отвара растения можно избавиться от 2 до 6 лишних килограммов в месяц.

Знахари использовали это растение при лечении опухолей. В наше время его рекомендуют при комплексном лечении фибромы, миомы, кисты, аденомы, мастопатии.

Порошок сушеного морозника рекомендуется применять для улучшения работы печени и сердца (½–1 ч. л. за 2 часа до еды 1 раз в день).

Для улучшения работы кишечника нужно принимать порошок с медом на ночь.

Для очищения крови и избавления от прыщей помогает ***отвар корневища*** морозника: 3–5 г порошка залить 500 мл кипятка, варить около 1 часа, дать настояться 1–2 часа. Отвар принимать по 1 ч. л. за 20–30 минут до еды. Также он подходит для примочек при болезнях кожи и травмах.

• Барвинок

В старину барвинок считали магической травой, поскольку растение удивительно быстро адаптируется к любым условиям, хорошо разрастается, его листья всегда остаются зелеными и цветет оно с ранней весны до осени. Девушки часто использовали цветок для гадания, поэтому барвинок в народе иногда называют «фиалкой ведьм». Барвинок всегда широко использовали во многих обрядах: невесте на голову надевали венок, чтобы защитить от недоброго глаза, а молодоженов осыпали сиреневыми лепестками, желая им счастья и долголетия.

Для приготовления целебных средств подходят как цветки, так и листья растения. В них содержится много полезных кислот (янтарная, урсоловая, яблочная), а также витамин С, каротин, дубильные вещества. Алкалоиды, которых в растении свыше 20 видов, останавливают рост злокачественных опухолей. Гликозиды нормализуют работу сердца и сосудов, устраняют аритмию. Барвинок расширяет сосуды мозга и сердца, вызывает маточные сокращения, снимает спазмы кишечника. Наши предки издавна знали о свойстве барвинка успокаивать и снижать высокое артериальное давление. В народной медицине средства на основе барвинка использовали для снятия боли, лечения бронхита, мигрени, малярии, ослабления симптомов простуды. Также барвинок применяется при комплексном лечении диабета. Примочки из отвара барвинка помогают при болезнях кожи,

ранах, воспалениях. Отвар можно использовать даже для остановки внутреннего кровотечения.

Растение применяется и для лечения глазных заболеваний, устраняет спазмы сосудов и нарушения кровообращения в сетчатке.

Основное лечебное средство из барвинка – ***отвар***. Для его приготовления понадобится 30 г травы и 350 мл кипятка – варить на водяной бане 10 минут, затем дать настояться 20–30 минут.

Для лечения запора, гипертонии, туберкулеза, бронхита, полового бессилия, колита, зубной боли, опухолей используется ***настой листьев*** барвинка: 5 г листьев залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 20 минут, дать настояться 30–40 минут, пить по 70–100 мл 3 раза в день. Настой можно использовать наружно при дерматозах, полоскать горло при ангине.

Для лечения десен и горла можно использовать ***отвар барвинка в молоке или вине***: 10 г цветков и листьев залить 500 мл молока или вина, варить 8–10 минут.

Мужчинам рекомендуется пить настойку барвинка при импотенции.

• Крокус

Крокус более известен как декоративный цветок, но в то же время из этого растения получают самую дорогую в мире приправу – шафран. Эта специя имеет не только удивительно тонкий аромат и вкус, но и обладает целебными свойствами. Сведения о ее применении содержатся в древнейших книгах, китайских медицинских трактатах и египетских манускриптах; в ветхозаветной «Песне Песней» с шафраном сравнивается красота невесты.

В народной медицине это средство используется очень широко, хотя в прежние времена позволить себе такое лекарство могли далеко не все. Издавна было известно о благотворном действии шафрана на нервную и пищеварительную системы, мозг, мочеполовую систему у женщин. Шафран применяется для укрепления сердечно-сосудистой системы, восстановления зрения, усиления полового влечения. Его используют как ветрогонное, желчегонное, мочегонное и спазмалитическое средство, он способствует очищению почек и мочевого пузыря. Кроме того, шафран является прекрасным средством от алкогольной интоксикации.

Самый простой ***лечебный напиток*** приготовить элементарно: нужно добавить 1–2 растертых рыльца в 100 мл теплого молока

или воды. При регулярном употреблении напиток улучшает память, стимулирует работу головного мозга.

Древний рецепт настоя: 12 рылец залить 200 мл кипятка, оставить на 3–5 минут, затем поставить на огонь, добавить 300 мл кипящей воды, нагреть до появления первых признаков начала кипения и сразу же снять с огня. Пить по 150–200 мл перед едой.

Настой шафрана можно использовать и наружно – из него делают примочки при головных болях и бессоннице, компрессы на гнойные раны.

При выпадении и ломкости волос ополаскивают их отваром шафрана – средство придает волосам блеск и легкий золотистый оттенок.

При всей пользе шафрана следует помнить, что его чрезмерное употребление может вызвать отравление. За год нельзя принимать более 1 г шафрана (около 400 сушеных рылец). Также перед началом лечения следует проконсультироваться с врачом людям, страдающим болезнями сосудов, сахарным диабетом. Не рекомендуются средства из шафрана беременным и кормящим женщинам.

Витаминные блюда для поддержания здоровья и иммунитета

Салаты

• Салат из капусты «Гурман»

150 г капусты, 200 г моркови, 1 зубок чеснока, 70 г твердого сыра, 40–50 мл оливкового масла, 40–50 мл лимонного сока, соль и специи по вкусу

Белокочанную капусту мелко нашинковать. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через пресс. Соединить капусту, морковь и чеснок, добавить соль, специи, лимонный сок, оливковое масло, хорошо перемешать. Салат выложить в салатницу и щедро посыпать тертым сыром.

• Салат «Витамин»

200 г капусты, 200 г отварной свеклы, 100 г отварной моркови, 250–300 г помидоров, 150–200 г сладкого перца, 80 г лука, 4 листа салата, 50 мл натурального йогурта, 20–30 мл растительного масла, соль и специи по вкусу, зелень и помидоры черри для оформления

Капусту мелко нашинковать. Отварную свеклу и морковь нарезать тонкой соломкой. Сладкий перец очистить от плодоножки и семян, нарезать тонкими полосками. Помидоры нарезать небольшими дольками, лук – полукольцами. Листья салата нарвать руками на небольшие кусочки. Все ингредиенты салата соединить, добавить соль и специи, заправить йогуртом и растительным маслом, перемешать. При подаче украсить зеленью и помидорами черри.

• Салат из капусты «Зимний»

200 г белокочанной капусты, 50 г кураги, 50 г изюма, растительное масло, 40–50 мл лимонного сока, сахар, соль, специи по вкусу, ломтики апельсина для оформления

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью и сахаром,

перетереть руками до выделения сока. Курагу и изюм залить кипятком на 10 минут, затем воду слить, сухофрукты промыть и отжать. Курагу нарезать соломкой. Соединить капусту с курагой и изюмом, добавить лимонный сок, специи по вкусу, заправить растительным маслом и перемешать. При подаче украсить ломтиками кураги и апельсина.

• Салат из краснокочанной капусты

«Оригинальный»

500 г краснокочанной капусты, 200 г апельсина, 100 г изюма, 100 г инжира, 100 г орехов, 50 мл оливкового масла, 20–30 мл лимонного сока, сахар, соль, специи по вкусу, зелень для оформления

Изюм и инжир залить кипятком, дать постоять 5–7 минут, затем воду слить, сухофрукты промыть и отжать. Инжир нарезать небольшими кусочками. Капусту нашинковать как можно тоньше, добавить соль и сахар, перетереть руками до выделения сока. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки, снять с долек пленки и удалить косточки. Каждую дольку разрезать на 2–3 части. Все продукты соединить, добавить рубленые орехи, лимонный сок, специи по вкусу, заправить оливковым маслом и перемешать. Подавать на стол, украсив ломтиками апельсина и зеленью.

• Салат из свеклы «К завтраку»

600 г отварной свеклы, 100 г чернослива, 50 г рубленых грецких орехов, 1–2 зубка чеснока, нежирная сметана или натуральный йогурт, соль и сахар по вкусу

Отварную свеклу очистить, натереть на крупной терке. Чернослив залить кипящей водой, дать постоять 5 минут, затем воду слить, сухофрукты промыть, отжать и мелко нарезать. Смешать тертую свеклу с черносливом, добавить рубленые орехи, пропущенный через пресс чеснок, соль и сахар по вкусу. Салат заправить сметаной или йогуртом, аккуратно перемешать. Готовый салат можно украсить половинками грецких орехов, ягодами клюквы, зеленью петрушки, ломтиками лимона.

• Салат из огурцов с молодой крапивой

200 г огурцов, 200 г верхних листьев молодой крапивы без черешков, 10 листьев одуванчика, 4–5 перьев зеленого лука, 5 веточек петрушки, 10 веточек укропа, 50 мл растительного масла, 30 мл лимонного сока, соль по вкусу, ломтики лимона и отварные перепелиные яйца для оформления

Крапиву перебрать, залить кипящей подсоленной водой на 15–20 минут. Затем откинуть на дуршлаг, охладить под проточной водой, отжать и мелко нашинковать. Молодые нежные листья одуванчика промыть, обдать горячей водой и мелко нарезать. Огурцы вымыть, нарезать очень тонкими полукруглыми ломтиками. Зеленый лук и зелень вымыть, обсушить, мелко нарубить. Соединить все ингредиенты салата, добавить лимонный сок, соль, заправить растительным маслом и перемешать. Готовый салат украсить ломтиками лимона и отварными перепелиными яйцами.

• Салат из моркови с яблоками

150 г моркови, 200 г яблок, 100 г свежего или консервированного зеленого горошка, 100 г натурального йогурта или сметаны, 30–40 мл лимонного сока, зелень, соль и специи по вкусу

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать небольшими тонкими ломтиками, сразу же сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели. Если используется свежий горошек – отварить его в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и остудить. Соединить морковь, яблоки и горошек, посолить, заправить йогуртом или сметаной, по желанию добавить немного молотого кориандра или паприки. Подавать салат на стол, украсив зеленью.

• Салат «Весенний» с черемшой

300 г помидоров, 100 г огурцов, 1 отварное яйцо, 8–12 веточек черемши, зеленый лук, укроп, петрушка, растительное масло, соль и специи по вкусу

Всю зелень тщательно вымыть, обсушить и мелко нарубить. Помидоры нарезать небольшими ломтиками, огурцы – небольшими брусочками или тонкими полукруглыми ломтиками.

Отварное яйцо нарезать тонкими дольками. Все продукты соединить, добавить соль, специи, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать. Салат украсить листиками петрушки, ломтиками помидора и огурца.

• Салат с телятиной

200 г отварной телятины, 300 г отварного картофеля, 200 г белокочанной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, оливковое масло, соль, специи по вкусу, оливки и зелень для оформления

Капусту мелко нашинковать. Отварную телятину и отварной картофель нарезать кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек, соль и специи по вкусу, заправить оливковым маслом и перемешать. При подаче на стол украсить оливками и зеленью.

• Салат из куриного филе с фруктами

200 г отварного куриного филе, 200 г апельсинов, 150 г зеленых яблок, 150 г винограда, 1 отварное яйцо, натуральный йогурт или нежирная сметана, 20 мл лимонного сока, зелень, соль и специи по вкусу

Апельсин очистить, разделить на дольки, снять пленки, удалить косточки и разрезать каждую дольку на 2–3 части. Отварное куриное филе нарезать небольшими кусочками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кубиками, сразу сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели. Ягоды винограда вымыть, обсушить, разрезать на две части, осторожно удалить косточки. Отварное яйцо нарезать небольшими тонкими ломтиками. Соединить все ингредиенты салата, добавить соль, специи, заправить сметаной или йогуртом, осторожно перемешать. Украсить салат ягодами винограда, ломтиками апельсина и зеленью.

• Салат с курицей и черносливом

300 г отварного куриного филе, 200 г огурцов, 130–150 г чернослива, 1 отварное яйцо, 100 г твердого сыра, нежирная сметана или йогурт, соль, специи по вкусу

Отварную куриную грудку нарезать кубиками. Чернослив промыть, залить кипящей водой, дать постоять 5 минут, затем воду слить, чернослив отжать и разрезать на 4–6 частей. Огурцы вымыть, если нужно – срезать кожуру и нарезать небольшими кубиками. Белок и желток отварного яйца по отдельности натереть на терке. Сыр натереть на крупной терке. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, посыпая солью и специями по вкусу и смазывая сметаной или йогуртом: 1-й слой – куриное мясо, 2-й – чернослив, 3-й – огурец, 4-й – тертый белок, 5-й – тертый сыр. Салат посыпать тертым желтком и поставить на 1 час в холодильник, чтобы он пропитался.

• Салат с креветками

300 г креветок, 200 г огурцов, 100 г моркови, 80 г орехов кешью, 50 г листьев салата, зелень, 60 мл оливкового масла, 50 мл свежевыжатого яблочного сока, 30 мл лимонного сока, 20 мл соевого соуса, щепотка тертого корня имбиря

Креветок опустить в кипящую воду, варить 3–5 минут, затем вынуть и очистить. Огурцы вымыть, при необходимости срезать кожуру и нарезать соломкой. Морковь натереть на крупной терке. Листья салата вымыть, крупно нарезать. Подготовленные продукты соединить. Для заправки смешать оливковое масло, яблочный и лимонный сок, добавить соевый соус и тертый корень имбиря. Салат полить заправкой, перемешать и поставить в холодильник на 30–40 минут. При подаче салат посыпать орехами кешью и украсить зеленью.

• Салат из кальмаров с овощами

300 г кальмаров, 350 г отварного картофеля, 200 г отварной моркови, 150 г соленых огурцов, 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г сметаны, зелень, соль и специи по вкусу, оливки для оформления

Тушки кальмаров очистить, отварить в подсоленной воде в течение 2 минут, остудить и нарезать соломкой. Отварные картофель и морковь очистить, нарезать соломкой. Такой же соломкой нарезать огурцы. Все ингредиенты соединить, добавить зеленый горошек, соль, специи, заправить сметаной и аккуратно перемешать. Украсить салат оливками и зеленью.

Первые блюда

• Суп овощной с мясом

300 г обрезков телятины или костей с мясом, 250 г картофеля, 100 г белокочанной капусты, 250 г репы, 100 г моркови, 150 г помидоров, укроп, петрушка, соль, специи

Мясо и кости залить водой, довести до кипения, проварить около 10 минут, затем воду слить. Мясо и кости залить 1,5 л свежей воды и варить на слабом огне, снимая пену. Готовое мясо отделить от костей. Если бульон получился мутноватый, его можно процедить через марлю, сложенную в 2–3 слоя. Овощи вымыть. Картофель, морковь, репу очистить, нарезать кубиками и положить в кастрюлю с кипящим бульоном, варить 15 минут. Добавить нашинкованную капусту, соль, специи, варить 5 минут. Положить в суп нарезанное мясо и помидоры, нарезанные дольками, варить до готовности. В конце приготовления всыпать мелко нарезанную зелень и снять суп с огня.

• Суп с курицей и брюссельской капустой

1,3–1,5 л овощного бульона, 300 г отварной курицы, 500–600 г брюссельской капусты, 350–400 г картофеля, 20–30 г сливочного масла, 100 мл кефира или нежирной сметаны, зелень, соль, специи

Брюссельскую капусту очистить, опустить в кипящую подсоленную воду и бланшировать 2–3 минуты. Затем капусту откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, а капуста немного остыла. В кастрюле растопить сливочное масло, положить в него капусту и жарить, помешивая, 3–4 минуты. Затем влить кипящий овощной бульон, варить капусту почти до готовности. Картофель очистить, нарезать, добавить в кастрюлю к капусте, варить 5 минут. Всыпать нарезанную кубиками курятину, соль, специи и варить на слабом огне 20 минут. В конце приготовления влить кефир или сметану и снять суп с огня. При подаче посыпать зеленью.

• Фасолевый суп с мясом в горшочке

600 г курицы, 500 г стручковой фасоли, 100 г моркови, 80 г лука, 2 яйца, 50 мл оливкового масла, зелень, соль и специи по вкусу

Курятину промыть в проточной воде, отделить мясо от костей, нарезать порционными кусочками. Мясо положить в горшочки, залить холодной водой, добавить соль и специи по вкусу, поставить в духовку. Нагреть духовку до температуры 180 ˚С и готовить мясо 1,5 часа. Стручковую фасоль вымыть, обрезать кончики, разрезать на кусочки длиной 3–4 см. Очищенные лук и морковь вымыть, нарезать небольшими кубиками, обжарить в оливковом масле до прозрачности. К овощам добавить стручковую фасоль, перемешать, накрыть крышкой, тушить около 5 минут, периодически перемешивая. Добавить соль, специи, вбить сырые яйца, сразу же перемешать. Горшочки с курицей и бульоном вынуть из духовки, разложить в них овощную массу, посыпать измельченной зеленью и томить в духовке еще 15 минут.

• Суп с лососем и цветной капустой

1,5 л воды, 400 г филе лосося, 250–300 г картофеля, 250 г цветной капусты, 60–80 г моркови, 1 стебель черешкового сельдерея, зеленый лук, укроп, эстрагон, сливочное масло, соль, специи по вкусу

В толстостенной кастрюле или сотейнике растопить сливочное масло. Морковь и стебель сельдерея нарезать мелкими кубиками, обжарить в растопленном масле. Влить к овощам кипящую воду, положить нарезанное филе лосося и нарезанный брусочками картофель, варить на медленном огне около 10 минут. Цветную капусту разобрать на соцветия, промыть, добавить в суп, варить 5–7 минут. Всыпать соль и специи по вкусу. В конце варки добавить мелко нарезанную зелень (укроп, зеленый лук, эстрагон) и снять с огня. Готовому супу дать настояться под крышкой около 30 минут.

• Финский суп с горбушей

500 г филе горбуши, 400–500 г картофеля, 80–100 г красного лука, зелень, 400 мл молока, 20 г муки, лимонный сок, соль, специи

Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кубиками со стороной около 2 см. Лук нарезать четвертькольцами. 1 л воды довести до кипения, положить нарезанные овощи, посолить и варить на слабом огне 10 минут. Филе горбуши нарезать

крупными кусками, добавить к овощам, варить еще 10 минут. Муку развести небольшим количеством молока, соединить с оставшимся молоком и перемешать, чтобы не было комочков. Влить молочную смесь в суп, довести до кипения, добавить лимонный сок, соль, специи и снять с огня. При подаче посыпать измельченной зеленью.

• Суп-пюре с курицей и шпинатом

1,5 л воды, 200–300 г отварного куриного мяса, 350 г свежего или замороженного шпината, 150 г лука, 1 отварное яйцо, 15–20 г муки, сметана, 50 мл оливкового масла, соль, специи и зелень по вкусу

Шпинат положить в кастрюлю с кипящей водой, варить, пока он не станет мягким. Влить отвар вместе со шпинатом в чашу блендера и измельчить до состояния однородного пюре. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, положить на сковороду с разогретым оливковым маслом и обжарить до прозрачности. Посыпать мукой, перемешать и переложить в кастрюлю со шпинатным пюре. Поставить суп на огонь, добавить по вкусу соль, специи и варить до загустения, постоянно помешивая. При подаче в каждую тарелку положить кусочек отварной курицы, дольку отварного яйца и сметану, посыпать измельченной зеленью.

• Уха из трески

1 кг филе трески, 250–300 г картофеля, 150 г лука, 120–150 г моркови, зелень петрушки, 30–40 г лимона, лавровый лист, соль, специи по вкусу

Филе рыбы вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками и положить в кастрюлю с кипящей водой (2,5 л). Добавить лавровый лист, соль, специи, варить 5–7 минут. Картофель, морковь, лук очистить, вымыть. Морковь нарезать тонкой соломкой, картофель – брусочками, а лук – мелкими кубиками. Положить овощи в кастрюлю с рыбой, варить на среднем огне до готовности. В конце добавить в уху лимон, очищенный от кожуры и нарезанный тонкими ломтиками, измельченную зелень и снять с огня. Накрыть кастрюлю крышкой и дать ухе немного настояться.

• Суп-пюре с курятиной

1 курица (около 1 кг), 50 г сливочного масла, 20 г муки, 2 сырых желтка, 250 мл молока, зелень, соль и специи по вкусу

Курицу вымыть, положить в кастрюлю с кипящей водой, добавить соль, специи и варить до готовности. Готовую курицу вынуть из бульона, остудить, отделить кожу и кости, разобрать мясо на кусочки (половину филе оставить целым). Всю курятину, кроме филе, измельчить с помощью блендера или пропустить 2–3 раза через мясорубку. В мясное пюре добавить 30–50 мл куриного бульона, перемешать. Растопить половину масла в сотейнике, обжарить в нем муку до кремового оттенка, развести 1 л куриного бульона. Поставить сотейник на огонь и варить, помешивая, на небольшом огне 20–30 минут. Полученный соус процедить, добавить в него приготовленное куриное пюре, перемешать. Если суп получится очень густым, разбавить горячим бульоном. Суп снова поставить на небольшой огонь, довести до кипения, добавить соль, специи и оставшееся сливочное масло. Молоко тщательно перемешать с сырыми желтками, влить тонкой струйкой в кипящий суп и, как только он начнет закипать, сразу же снять с огня. При подаче в каждую порцию положить по кусочку куриного филе и посыпать измельченной зеленью.

• Суп с цветной капустой на молоке

1,5 л нежирного молока, 300–350 г картофеля, 100 г цветной капусты, 100 г белокочанной капусты, 200 г репы, 80 г моркови, 50 г консервированного зеленого горошка, 15 г сливочного масла, зелень, соль, специи по вкусу

Цветную капусту разделить на соцветия, промыть под проточной водой. Белокочанную капусту тонко нашинковать. Картофель, репу и морковь очистить, нарезать кубиками, положить в сковороду с разогретым сливочным маслом и жарить, перемешивая, около 3 минут. Молоко довести до кипения, добавить в него обжаренные овощи, варить 10 минут на небольшом огне. Затем ввести в суп белокочанную капусту, посолить, варить 5 минут. Положить к овощам цветную капусту, соль, специи и варить до готовности. В конце приготовления всыпать консервированный зеленый горошек, рубленую зелень и сразу снять суп с огня.

• Суп-пюре «Зеленый»

700 мл воды, 300–350 г картофеля, 200 г замороженной брокколи, 50 мл натурального йогурта или сливок, 30 мл растительного масла, 20–25 г подсушенных на сковороде тыквенных семян, зелень, соль, специи по вкусу

Воду довести до кипения. Картофель вымыть, очистить, положить в воду, варить 20 минут. Добавить замороженную брокколи, растительное масло, довести до кипения и варить под крышкой на слабом огне около 10 минут. Суп немного остудить, перелить в чашу блендера и измельчить до состояния однородного пюре. Поставить на огонь, добавить натуральный йогурт или сливки, соль, специи по вкусу, перемешать, довести до кипения и снять с огня. При подаче посыпать обжаренными семенами тыквы и измельченной зеленью.

• Суп-пюре с тыквой и сливками

800 мл воды, 600 г мякоти тыквы, 150–200 г картофеля, 150 мл сливок (жирностью 30 %), 20 г сливочного масла, гренки из белого хлеба, зелень, соль, специи по вкусу

Очищенную тыкву и картофель нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой, посолить и варить до мягкости. Затем овощи вместе с отваром протереть через сито или измельчить с помощью блендера в однородное пюре. Поставить суп-пюре на огонь, добавить кусочек сливочного масла, сливки, соль и специи, довести до кипения на небольшом огне и снять с огня. Подавать, положив в каждую порцию гренки и посыпав измельченной зеленью.

Блюда из овощей, грибов и круп

• Запеканка из цветной капусты с сыром

500–650 г цветной капусты, 100 г сыра, 100 г нежирной сметаны, мука, оливковое масло, 30 г лимона, соль, специи, панировочные сухари

Цветную капусту разобрать на соцветия, опустить на 1–2 минуты в кипящую подсоленную воду вместе с кусочком лимона. Затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде

стечь. Форму для запекания смазать маслом, обсыпать панировочными сухарями, уложить в нее капусту. Сметану смешать с небольшим количеством муки, солью и специями, залить соусом капусту и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке при температуре 190 °С около 20 минут.

• Овощи в горшочке

150 г белокочанной капусты, 150 г цветной капусты, 200 г баклажанов, 200 г кабачков, 100 г моркови, 200 г репы, 150 г помидоров, 50 г сметаны, соль, специи, зелень

Все овощи вымыть и очистить. Белокочанную капусту нашинковать. Цветную капусту разобрать на соцветия и тщательно промыть в проточной воде. Морковь, репу, кабачки и баклажаны без кожуры нарезать кубиками. Баклажаны пересыпать солью, выдержать 5–7 минут, а затем промыть в проточной воде. Помидоры нарезать дольками. Зелень вымыть и измельчить. На дно горшочка уложить 1–2 целых капустных листа, затем выложить смесь овощей, добавить сметану, соль и специи по вкусу. Горшочек закрыть и поставить в духовку. Запекать при температуре 180 °С около 40 минут. Подавать, посыпав зеленью.

• Кольраби с луком

200 г кольраби, 80 г лука, 30 мл растительного масла, 15 г муки, щепотка тмина, соль, зелень

Кольраби вымыть, очистить, нарезать соломкой или брусочками. Очищенный лук нарезать полукольцами. В кастрюле или сотейнике разогреть растительное масло, выложить овощи, обжарить, перемешивая, до мягкости. Посолить, посыпать мукой и тмином, хорошо перемешать. Влить немного воды или молока, накрыть сотейник крышкой и тушить кольраби до готовности. Подавать, посыпав зеленью.

• Тыква с изюмом в сливочном соусе

500 г мякоти тыквы, 30 г изюма, 200 мл сливок (жирностью 10–15 %), 20 г муки, 30 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 10–15 г панировочных сухарей, сахар и соль по вкусу

Мякоть тыквы нарезать кубиками, обжарить в небольшом

количестве сливочного масла, снять с огня. Приготовить сливочный соус. Муку обжарить на сухой сковороде до кремового цвета, добавить оставшееся сливочное масло, тщательно растереть. Постепенно влить сливки, тщательно перемешать, чтобы не было комочков, проварить 3–5 минут. Добавить сахар, соль и промытый изюм. Обжаренную тыкву выложить в смазанную маслом форму для запекания, залить сливочным соусом и посыпать сухарями. Запекать в духовке, разогретой до 180 ˚С, около 40 минут.

• Тыква с черносливом и рисом

350 г мякоти тыквы, 200 г риса, 150 г яблок, 100 г изюма, 100 г чернослива без косточек, 30 г сливочного масла, сахар, соль, корица, ваниль, кардамон

Изюм и чернослив промыть, залить кипящей водой на 5–7 минут, затем воду слить, сухофрукты отжать, чернослив мелко нарезать. Тыкву нарезать небольшими кубиками. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кубиками, перемешать с сухофруктами. Форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить тыкву. На нее выложить половину промытого риса, затем уложить смесь яблок и сухофруктов, накрыть оставшимся рисом, посыпать сахаром, солью и пряностями. В форму влить подсоленную воду, чтобы она покрыла рис. На рис положить нарезанное кусочками сливочное масло. Запекать в разогретой до 200 ˚С духовке около 1 часа.

• Тушеные овощи с рисом

200 г мякоти тыквы, 200 г риса, 150 г помидоров, 200 г сладкого перца, 100 г лука, 50 г твердого сыра, 500 мл овощного бульона, 50 мл растительного масла, зелень, соль, специи по вкусу

Овощи вымыть и очистить. Помидоры нарезать небольшими дольками, тыкву – кубиками. Сладкий перец очистить от семян и плодоножки, нарезать соломкой. Лук нарезать кубиками или тонкими четвертькольцами. В сотейнике разогреть растительное масло, обжарить лук до прозрачности. Затем выложить помидоры, сладкий перец, перемешать и жарить 5 минут. Добавить к овощам тыкву, промытый рис, соль, специи, перемешать. Влить овощной бульон, при желании можно добавить 50–70 мл белого сухого вина. Сотейник накрыть крышкой и тушить овощи с рисом,

периодически перемешивая, до готовности. Жидкость должна полностью впитаться. Готовое блюдо посыпать тертым сыром и измельченной зеленью.

• Морковно-манные котлеты

500 г моркови, 50–65 г манной крупы, 2 яйца, 100 мл молока, растительное масло, панировочные сухари, сахар, соль, специи

Морковь очистить, вымыть, натереть на средней терке. В сотейник влить немного растительного масла, положить морковь, добавить горячее молоко, сахар, соль, специи по вкусу, тщательно перемешать. Тушить на слабом огне, пока морковь не станет мягкой. Посыпать ее манной крупой, тщательно перемешать и готовить на слабом огне 5–8 минут. Массу нужно непрерывно перемешивать. Морковную массу снять с огня, немного остудить, добавить взбитые яичные желтки, перемешать. Из массы сформовать котлеты, обмакнуть во взбитые белки, запанировать в сухарях и обжарить в разогретом растительном масле с двух сторон до румяной корочки.

• Морковный рулет с сыром

450 г моркови, 1 зубок чеснока, 3–4 веточки кинзы, 3 яйца, 175 г мягкого сыра, 50–70 г нежирной сметаны, 40 мл оливкового масла, специи, соль

Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, жарить, перемешивая, 5 минут. Морковную массу остудить, добавить измельченную кинзу (2 веточки), яичные желтки, соль, специи, тщательно перемешать. Затем ввести взбитые белки, аккуратно перемешать. При необходимости можно добавить немного муки. Противень выстелить промасленным пергаментом, выложить массу, разровнять, поставить в духовку и выпекать при температуре 180–190 °С около 15–20 минут. Противень вынуть из духовки, накрыть морковный пласт влажным полотенцем и дать немного остыть. Сыр размять, смешать с пропущенным через пресс чесноком, добавить оставшуюся измельченную кинзу, сметану, соль, специи. Начинку выложить на морковный пласт, равномерно распределить, свернуть рулетом, завернуть его в пленку и положить в холодильник на 3–5 часов. Подавать, нарезав рулет порционными ломтиками.

• Запеканка из кабачков с сыром

350–450 г молодых кабачков, 450 г замороженного зеленого горошка, 2–3 зубка чеснока, 2–3 веточки петрушки или укропа, 40–60 г тертого сыра, 50 г муки, 60–80 мл молока, растительное масло, специи, соль

Зеленый горошек опустить в кипящую подсоленную воду на 1 минуту, откинуть на дуршлаг и остудить под струей холодной воды. Кабачки вымыть, очистить от кожуры, нарезать кружочками, запанировать в муке и обжарить в растительном масле с двух сторон. Форму для запекания смазать маслом, можно присыпать мукой или панировочными сухарями. Выложить плотным слоем кабачки, посолить, посыпать специями, измельченной зеленью и мелко нарезанным чесноком. Сверху выложить горошек, залить молоком и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке, разогретой до 180 ˚С, около 25 минут.

• Запеканка из цукини с шампиньонами

300 г шампиньонов, 700–800 г цукини, 150 г красного сладкого перца, 100 г тертого сыра, 30 г муки, 150 мл молока, 350 мл бульона, 30–40 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, тертый мускатный орех, перец, соль по вкусу

Цукини очистить от кожуры. У перца удалить плодоножку и семена. Нарезать овощи небольшими кусочками, обжарить в разогретом растительном масле, добавить соль и специи, перемешать. Шампиньоны очистить, вымыть, нарезать ломтиками и обжарить отдельно. Соединить грибы и овощи, перемешать. Для соуса муку обжарить на сухой сковороде до кремового оттенка, добавить сливочное масло, тщательно растереть. Влить молоко, бульон, добавить мускатный орех, соль, перец, варить, помешивая, 5 минут. В готовый соус добавить половину тертого сыра. Форму для запекания смазать маслом, выложить грибы с овощами, залить соусом и посыпать оставшимся сыром. Запекать в духовке при температуре 200 ˚С около 30 минут.

• Фаршированный картофель в сливочном соусе

400–450 г крупного картофеля, 60–70 г творога, 1 яйцо, 10 г муки, 150 мл сливок (жирностью 10 %), 30 мл молока, сливочное масло, 40–50 мл растительного масла, зелень петрушки, специи,

соль

Для соуса муку обжарить на сухой сковороде до кремового оттенка, добавить сливочное масло, тщательно растереть. Постепенно влить сливки, постоянно помешивая, чтобы не образовалось комочков, проварить до загустения, добавить соль, специи, снять с огня и остудить. В соус ввести взбитое яйцо, тщательно перемешать. Картофель отварить в мундире до готовности, остудить, очистить, разрезать пополам и аккуратно вынуть часть мякоти, чтобы получилась «чашечка». Творог и вырезанную мякоть картофеля протереть через сито, влить молоко, хорошо растереть. Добавить измельченную петрушку и соль, тщательно перемешать. Половинки картофеля наполнить приготовленной начинкой, выложить в смазанную маслом форму для запекания, залить соусом. Запекать в духовке при температуре 180 °С около 20–25 минут.

• Пшенная каша с сухофруктами в горшочке

50–60 г пшена, 30 г чернослива, 20 г кураги, 20 г изюма, 200 мл молока, 10 г сливочного масла, 30 г меда или сахара

Пшено перебрать, промыть, высыпать в кастрюлю с кипящим молоком, перемешать. Добавить сливочное масло и сахар, варить до готовности. Сухофрукты залить кипятком, выдержать 5–7 минут, воду слить, сухофрукты промыть и отжать. Чернослив и курагу мелко нарезать. Сухофрукты добавить в кашу, перемешать, выложить в горшочек и запекать в духовке при температуре 120–140 °С около 2 часов. Готовую кашу полить медом и подать на стол.

• Пшенная каша с мясом и грибами «Сытная»

200–250 г курицы без костей, 50 г свежих грибов, 200–220 г пшена, 100 г лука, 450 мл бульона, 30 г сливочного масла, зелень, соль и специи по вкусу

Мясо положить в холодную воду, посолить и варить до готовности на небольшом огне. Бульон процедить. Пшено промыть, залить 450 мл бульона, посолить и варить до готовности. Очищенные грибы и лук нарезать кубиками, обжарить в сливочном масле до готовности, добавить соль и специи по вкусу. В готовую кашу положить обжаренные грибы с

луком, нарезанное кубиками отварное мясо курицы, аккуратно перемешать. При подаче посыпать зеленью.

• Пшенная каша с курицей и овощами

500–600 г курицы, 170–200 г пшена, 100–120 г моркови, 100 г лука, 20 г сливочного масла, соль и специи по вкусу

Курицу нарезать кусками, вымыть, положить в подсоленную воду и отварить до готовности. Мясо отделить от костей, мелко нарезать. Отлить в отдельную посуду около 1 л бульона, процедить его через 2–3 слоя марли, поставить на огонь и довести до кипения. Пшено вымыть, всыпать в кипящий бульон, варить около 30 минут. Лук и морковь очистить, нарезать мелкими кубиками, немного обжарить в сливочном масле, добавить к пшену. Затем положить в кастрюлю отварную курятину, соль, специи и варить еще 20 минут. Готовую кашу снять с огня, укутать полотенцем и дать постоять 20–30 минут.

• Овсяная каша «Объеденье»

100 г овсяных хлопьев, 120 г клюквы, 300 г яблок, 50 г грецких орехов, 250 мл молока, 100 мл воды, 10 г сливочного масла, 5 г коричневого сахара

В кастрюлю влить молоко и воду, довести до кипения. Всыпать овсяные хлопья, варить около 20 минут при непрерывном помешивании. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать небольшими кубиками. Соединить яблоки с вымытой клюквой и сахаром, добавить в кашу, перемешать, варить 5 минут. Готовую кашу снять с огня, добавить масло, измельченные орехи, перемешать. Кастрюлю с кашей укутать полотенцем и дать постоять 10–15 минут.

• Гречневая каша с сыром и зеленью

300 г гречневой крупы, 120 г твердого сыра, 50–70 г сливочного масла, зеленый лук, петрушка, сельдерей, соль, специи

Гречку перебрать, промыть, выложить в кастрюлю, залить 600 мл воды, посолить и варить до готовности. Сыр натереть на мелкой терке. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарубить, смешать с тертым сыром и специями. Форму для запекания

смазать маслом, выложить гречневую кашу слоями, пересыпая смесью сыра с зеленью. Сверху распределить кусочки сливочного масла. Запекать в духовке на среднем огне около 20–25 минут, пока верхний слой сыра не зарумянится. Подавать кашу горячей.

• Рис с изюмом и яблоками

200 г риса, 500 г яблок, 40 г изюма, 10 г сливочного масла, сахар, соль, корица

Рис промыть 2–3 раза в холодной воде, выложить в кастрюлю, залить 450 мл горячей воды, посолить и перемешать. Варить почти до готовности. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать небольшими кубиками. Изюм промыть, отжать. Когда рис впитает воду, добавить яблоки, изюм, сливочное масло, сахар и корицу, тщательно перемешать. Кастрюлю с кашей укутать полотенцем и дать постоять 20 минут.

• Творожно-вермишелевая запеканка

100 г вермишели, 200 г творога, 1 яйцо, 200 мл молока, сливочное масло, 50 г сахара

Вермишель опустить в кипящую подсоленную воду, отварить до готовности, откинуть на дуршлаг и остудить. Остывшую вермишель аккуратно перемешать с сырым яйцом. Творог размять в блендере или протереть через сито, добавить сахар, тщательно растереть. Форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить половину вермишели. Сверху распределить творог, накрыть оставшейся вермишелью и залить молоком. Запекать в духовке, разогретой до 180 °C, около 40 минут.

• Ленивые вареники

400 г творога, 1 яйцо, 60–80 г муки, 40 г сахара, соль, натуральный йогурт

Творог размять в блендере или протереть через сито. Добавить яйцо, соль, сахар, хорошо перемешать. Всыпать просеянную муку, замесить достаточно густое тесто. Выложить тесто на посыпанную мукой поверхность, раскатать в пласт толщиной 1 см. Нарезать пласт ромбиками или квадратиками, по очереди опустить их в кастрюлю с кипящей подсоленной водой.

Варить 5–7 минут. Готовые вареники вынуть шумовкой. Сразу же полить йогуртом или нежирной сметаной и подать на стол.

• Сырники с яблоками

200 г творога, 150 г яблок, 1 яйцо, 30–50 г муки, растительное масло, сахар, ванилин, сахарная пудра

Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать дольками, выложить в кастрюлю или сотейник. Тушить в небольшом количестве воды до мягкости, затем слить воду и размять яблоки в пюре. Творог протереть через сито, добавить желток, взбитый белок, сахар, ванилин и яблочное пюре, хорошо перемешать. Всыпать просеянную муку, тщательно перемешать. Сформовать круглые сырники, запанировать в муке. Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить сырники на среднем огне с двух сторон до золотистого цвета. Подавать на стол, посыпав сахарной пудрой. Можно полить сырники сметаной или йогуртом, украсить свежими ягодами.

Блюда из мяса и рыбы

• Цыпленок, тушенный с луком

1 цыпленок (около 600–700 г), 300 г лука, 40–50 г сливочного масла, аджика, соль и специи по вкусу

Цыпленка вымыть, обсушить и разрезать на порционные куски. Натереть каждый кусок смесью соли и специй. Лук очистить и нарезать четвертькольцами. В кастрюле или сотейнике растопить сливочное масло, выложить цыпленка, посыпать луком. Аджику развести в 150 мл воды, залить цыпленка, накрыть сотейник крышкой. Тушить на слабом огне около 40–50 минут. При подаче посыпать измельченной зеленью.

• Курица с овощами в горшочке

300 г куриного филе, 300 г картофеля, 200 г кабачков, 300–400 г помидоров, 150 г сладкого перца, 1 стебель черешкового сельдерея, чеснок, зелень, соль, специи

Куриное филе без кожи вымыть, обсушить, нарезать кубиками со стороной 2–3 см. Все овощи (кроме помидоров)

очистить, нарезать небольшими кубиками или соломкой. На дно горшочка положить кусочки филе, сверху выложить овощи, добавить соль и специи по вкусу. Поверх овощей положить измельченный чеснок и дольки помидоров. Горшочек накрыть крышкой или фольгой и поставить в духовку. Запекать при температуре 200 ˚С около 1 часа. При подаче на стол посыпать измельченной зеленью.

• Овощная запеканка с курицей

400 г куриного филе, 500 г кабачков, 200 г баклажанов, 200 г помидоров, 1 яйцо, 100 мл кефира, 100 г сыра, сметана, растительное масло, соль, специи и зелень по вкусу

Куриное филе вымыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками, посыпать смесью соли и специй, добавить немного сметаны, перемешать, накрыть емкость крышкой и поставить в холодильник на 16–20 часов. Кабачки и баклажаны очистить от кожуры, нарезать кружочками. Помидоры также нарезать кружочками. Яйцо взбить с кефиром. В яичную массу добавить натертый на средней терке сыр. Форму для запекания смазать маслом и выложить овощи слоями, чередуя кабачки, помидоры и баклажаны. Каждый слой посыпать солью и специями и полить небольшим количеством яично-сырного соуса. Сверху распределить кусочки маринованного мяса, залить оставшимся яично-сырным соусом. Запекать в духовке, разогретой до 180–200 ˚С, около 45–50 минут. Подавать запеканку горячей, украсив зеленью.

• Мясная запеканка с овощами и творогом

400 г куриного филе, 200 г творога, 100 г сыра фета, 150 г сладкого перца, 200 г моркови, 80 г лука, 3 зубка чеснока, 1 стебель черешкового сельдерея, растительное масло, панировочные сухари, специи, соль

Куриное филе без кожи вымыть и обсушить. Морковь, лук и чеснок очистить. Мясо, лук, чеснок и морковь пропустить через мясорубку. Добавить творог, тертый сыр фета, соль, специи, тщательно перемешать. Очищенный сладкий перец и стебель черешкового сельдерея нарезать мелкими кубиками. Добавить нарезанные овощи в фарш, перемешать. Форму для запекания смазать растительным маслом и присыпать панировочными

сухарями, выложить фарш. Запекать в разогретой до 180 °С духовке около 50 минут.

• Тефтели из индейки с овощами

300 г мяса индейки, 150 г кабачков, 100 г моркови, ½ стебля черешкового сельдерея, 80 г лука, 1 зубок чеснока, 1 яйцо, 20–30 г овсяных хлопьев, мука, растительное масло, соль, специи по вкусу

Мясо индейки без кожи пропустить через мясорубку вместе с очищенной морковью, луком и чесноком. Кабачок вымыть, очистить от кожуры, натереть на крупной терке и отжать сок. Черешковый сельдерей мелко нарубить. В фарш добавить кабачок, сельдерей, яйцо, овсяные хлопья, соль, специи, тщательно перемешать. Сформовать из массы тефтели, запанировать в муке и обжарить в растительном масле со всех сторон. Затем выложить тефтели в кастрюлю с толстыми стенками, влить немного воды и тушить до готовности, около 15–20 минут. Подавать со сметаной или томатным соусом.

• Телятина с томатным соусом

300 г телятины, 100 г моркови, 80 г зеленого горошка, 40 г муки, 40 г томатной пасты, 40 мл растительного масла, лимонный сок, специи, соль

Мясо вымыть, обсушить, одним куском уложить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить со всех сторон. Затем влить к мясу немного кипящей воды, добавить соль, специи и тушить под крышкой на среднем огне 30 минут. Морковь очистить, вымыть, нарезать, добавить к мясу и тушить еще 30 минут. Готовое мясо вынуть из сковороды. В образовавшийся соус положить томатную пасту, муку, размешанную с небольшим количеством воды, лимонный сок, соль, специи, проварить 5 минут. Затем всыпать зеленый горошек и варить до загустения. Теплое мясо нарезать тонкими ломтиками и подавать, полив горячим соусом.

• Телятина с капустой

300 г телятины, 200 г капусты, 100 г моркови, 30 г корня петрушки, 30 г корня сельдерея, 15 г муки, 200 мл сливок, 20 г сливочного масла, растительное масло, соль и специи по вкусу

Телятину вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. В сотейнике разогреть растительное масло, выложить телятину, обжарить со всех сторон. Влить немного воды, накрыть сотейник крышкой и тушить мясо почти до готовности. Морковь, корень петрушки и корень сельдерея очистить, вымыть, нарезать брусочками, добавить к мясу, тушить 15 минут. Капусту мелко нашинковать, добавить к мясу и кореньям, тушить под крышкой на небольшом огне около 20 минут. В конце приготовления добавить соль и специи. Для соуса муку обжарить на сухой сковороде до кремового оттенка. Добавить сливочное масло, тщательно растереть. Постепенно влить сливки, тщательно перемешивая, чтобы не образовалось комочков, всыпать соль, специи и довести до кипения. Полученным соусом залить мясо с овощами, аккуратно перемешать и тушить под крышкой еще около 10 минут.

• Говядина, тушенная с черносливом

500 г говядины, 100 г моркови, 100 г лука, 150 г чернослива, растительное масло, лавровый лист, соль, специи

Мясо вымыть, обсушить, нарезать крупными кубиками. Растительное масло разогреть в сковороде, выложить кусочки говядины и обжарить со всех сторон. Морковь и лук очистить, лук нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке. Овощи добавить к мясу, обжарить все вместе. Затем влить немного кипящей воды, накрыть посуду крышкой и тушить мясо на слабом огне 30 минут. Добавить промытый чернослив, лавровый лист, соль, специи и тушить еще около 30 минут.

• Рулетики из говядины с орехами и черносливом

600 г филе говядины, 6–8 шт. чернослива, 50 г грецких орехов, 80 мл натурального йогурта, растительное масло, специи, соль

Филе говядины промыть, обсушить, немного заморозить, чтобы его легче было резать, и нарезать поперек волокон широкими пластами толщиной 1 см. Куски говядины отбить с двух сторон. Каждый кусок натереть смесью соли и специй, смазать йогуртом и положить в холодильник на 3–4 часа. Чернослив залить кипятком, затем воду слить, сухофрукты отжать и измельчить. Ядра грецких орехов подсушить на сковороде,

нарубить не очень мелко, смешать с черносливом. Приготовленную начинку выложить на ломтики мяса, свернуть рулетиками, перевязать кулинарной нитью или скрепить края зубочистками. Форму для запекания смазать растительным маслом, выложить в нее рулетики, залить оставшимся йогуртом, плотно накрыть фольгой и запекать в духовке при температуре 190–200 ˚С около 50 минут. Затем фольгу снять и запекать рулетики до образования румяной корочки, около 10 минут.

• Горбуша с овощами в фольге

1 горбуша (около 1 кг), 150 г моркови, 150 г лука, 100 г лимона, 30 г сливочного масла, соль, специи и зелень по вкусу

Рыбу очистить, выпотрошить, тщательно промыть в проточной воде и обсушить. Подготовленную горбушу натереть смесью соли и специй снаружи и внутри. Лук нарезать четвертькольцами или кубиками, морковь натереть на крупной терке. Овощи выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить 7–8 минут. Наполнить брюшко рыбы обжаренными овощами. Фольгу смазать маслом, выложить на нее оставшиеся обжаренные овощи, сверху уложить фаршированную горбушу и накрыть тонкими ломтиками лимона. Края фольги соединить и плотно сжать. Запекать рыбу в духовке при температуре 180 ˚С в течение 1 часа. Подавать, украсив зеленью и тонкими кружочками лимона.

• Горбуша, запеченная с брокколи

300–400 г филе горбуши, 300 г брокколи, 2 яйца, 200 г сметаны, растительное масло, соль, специи

Филе горбуши вымыть, обсушить, нарезать кусочками. Брокколи разобрать на соцветия, опустить на 3–5 минут в холодную подсоленную воду. Яйца взбить со сметаной, солью и специями. Форму для запекания смазать маслом, выложить брокколи и горбушу, залить сметанно-яичной смесью. По желанию можно посыпать сверху тертым сыром. Запекать в духовке при температуре 180 ˚С около 40 минут.

• Треска, тушенная в молоке

400 г филе трески, 200 г лука, 70 мл молока, мука,

растительное масло, укроп, петрушка, соль и специи по вкусу

Рыбное филе вымыть, нарезать небольшими кусками, натереть смесью соли и специй, запанировать в муке и обжарить в растительном масле с двух сторон. Лук очистить, нарезать тонкими четвертькольцами, обжарить в масле до мягкости. Половину обжаренного лука выложить в глубокую сковороду или сотейник, сверху уложить обжаренную рыбу и засыпать ее оставшимся луком. Влить кипяченое молоко, накрыть крышкой, тушить на медленном огне до готовности. Подавать рыбу, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Май

Сезонные рекомендации

• При вздутии живота и газах пить чай из семян укропа и фенхеля 3–5 раз в день. Это средство подходит даже младенцам.

• Внутреннюю кожицу куриного желудка тщательно вымыть и высушить, истолочь в порошок. Принимать по щепотке при очень сильном поносе.

• При болезнях желудка и кишечника помогает сок из листьев одуванчика с медом.

• При слабых и кровоточивых деснах втирать в них 2 раза в день свежевыжатый сок каланхоэ.

Рецепты народной медицины

При бронхите и бронхиальной астме

Взять 1 ст. л. сушеных листьев крапивы двудомной, залить 250 мл кипятка, поставить на огонь и варить 2 минуты. Отвар остудить и процедить. Пить ежедневно по 200 мл натощак.

При болезнях легких и пневмонии

Соединить 20 г одуванчика лекарственного, 30 г побегов ивы, 30 г мыльнянки лекарственной, 40 г фиалки душистой, измельчить и перемешать. 3 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, дать настояться 30–40 минут. Принимать ежедневно по 200 мл 6–7 раз в день. Настой помогает при сильном влажном кашле, сопровождающемся повышением температуры.

Смешать 20 г коровяка, 20 г мать-и-мачехи, 20 г медуницы, 30 г лаванды, 30 г шалфея, измельчить. 1,5 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, накрыть, укутать и дать настояться 30 минут, затем процедить. Пить в качестве отхаркивающего средства.

При высокой температуре

5 г сушеной полыни зонтичной залить 200 мл кипятка, тепло укутать и дать настояться 10 минут. Добавить к настою сахар или мед и пить горячим.

5 г измельченной коры терна залить 250 мл кипятка, поставить на слабый огонь и варить 15–20 минут. Отвар процедить, добавить мед и выпить в течение часа. Отвар обладает сильными мочегонными свойствами.

5 г дробленого корня девясила залить 250 мл холодной воды, добавить 10 мл столового или яблочного уксуса, перемешать и дать постоять 10–12 часов. Настой получится терпким на вкус. Принимать по 100 мл перед едой.

При кишечных паразитах

Соединить 6–8 г измельченного корня горечавки, 6–8 г коры крушины, 6–8 г пижмы, 6–8 г полыни, 6–8 г ромашки, измельчить. Взять 1 ст. л. смеси, залить 250 мл кипятка, тепло укутать и дать остыть до комнатной температуры. Настой процедить. Пить по 200 мл утром и вечером в течение 3 дней. Средство эффективно

против аскарид и остриц.

Соединить в равных пропорциях траву полыни горькой и золототысячника. 1 ст. л. сбора залить 250 мл кипятка, дать настояться, процедить. Пить по 200 мл утром и вечером в течение 6–8 дней в качестве подготовительного мероприятия. Затем приготовить такой сбор: 5 г корня девясила, 5 г пижмы, 50 г сушеных ягод черники. Смесь измельчить в порошок, немного развести водой. Половину принять утром натощак, а через 2 часа принять вторую часть смеси. Средство эффективно при аскаридозе.

Смешать 6–8 г корня валерианы, 6–8 г коры крушины, 15 г семян дикой моркови, 6–8 г мяты, 6–8 г пижмы, измельчить. 2 ст. л. смеси залить 250 мл кипящей воды, накрыть крышкой, дать настояться 20 минут и процедить. Пить настой по 200 мл утром и вечером в течение 3 дней. Средство эффективно против солитера.

При застое желчи

6–8 г измельченных сушеных листьев барбариса залить 250 мл кипящей воды, поставить на водяную баню и прогреть 15 минут. Затем остудить до комнатной температуры и процедить. Пить по 20 мл 3 раза в день в качестве желчегонного средства.

1 часть березовых почек залить 5 частями спирта, поставить в темное место на 7 дней, периодически взбалтывать. При застое желчи пить настойку по 1 ч. л. 1–2 раза в день.

При желчнокаменной болезни

Соединить 40 г ревеня, 60 г укропа, 60 г фенхеля, 80 г цветков цикория, измельчить. Взять 1 ст. л. смеси, залить 400 мл кипящей воды, накрыть и остудить до комнатной температуры. Принимать по 30 мл 6 раз в день при камнях в желчном пузыре и осложнениях – вздутии кишечника и начальных этапах цирроза печени.

При колите

Соединить 6–8 г плодов аниса, 6–8 г фенхеля, 20 г мяты, 30 г коры крушины, 40 г ромашки аптечной, измельчить. Всыпать 2 ч. л. сбора в термос, залить 250 мл кипятка, дать настояться 1 час, процедить. При стойком ощущении тяжести в желудке и колите пить настой небольшими порциями в течение дня. Можно принимать 200–400 мл настоя в день.

При холецистите

Смешать 20 г горечавки желтой, 30 г арники, 30 г портулака огородного и 40 г вахты трехлистной, измельчить. 1 ст. л. смеси залить 500 мл кипящей воды, дать настояться 30–40 минут, процедить. Принимать по 30 мл 6 раз в день при хроническом холецистите.

Приготовить сбор: 2 части кассии остролистной, 2 части лаванды, 2 части сельдерея, 3 части шалфея. Травы измельчить. Залить 3 ст. л. сбора 1 л кипящей воды, дать настояться 30–40 минут, затем процедить. Принимать по 50 мл 5 раз в день при хроническом холецистите, осложненном запором.

Соединить 40 г мяты, 40 г почечного чая, 40 г ромашки аптечной, 60 г мыльнянки, 60 г хмеля, измельчить. 3 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, накрыть, остудить до комнатной температуры и процедить. Пить по 100 мл 6 раз в день.

Заговоры и обряды на здоровье и долголетие

• Заговоры от зубной боли

Заговор 1-й

После восхода месяца нужно выйти на улицу, поклониться ему и, глядя на него, трижды повторить:

«Молодик-молодичок, у тебя золотой рожок.

Ты был на том свете?

Ты видел (имя умершего родственника)?

У него зубы не болят – пусть и у раба Божьего (имя) *тоже зубы не болят во веки веков. Аминь».*

Затем нужно прочитать молитву «Отче наш», а после нее произнести заговор:

«Месяц на небе, червяк в дубе, щука в воде.

Когда эти три брата сойдутся,

Тогда у раба Божьего (имя) *зубы заиграют.*

Аминь. Аминь. Аминь».

Этот заговор нужно повторить 40 раз. Затем взять заранее подготовленную небольшую веточку осины и произнести над ней 3 раза:

«На море-океане, на острове Буяне,

Стоят три дерева.

Под ними лежит заяц.

Переселись ты, зубная боль, к тому зайцу».

Сучок приложить к больному зубу и держать, пока боль не стихнет.

Заговор 2-й

Этот заговор нужно читать, полоская рот травяным настоем. Для сбора смешать одинаковые горсти мелиссы и шалфея, тщательно измельчить. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипящей воды, дать настояться 10–15 минут и процедить. Полоскать рот настоем в течение 5 минут, мысленно приговаривая:

«Боль болящая, скороминущая,

Иди за водою, стелись за травою.

Обминай старого, обминай малого

Да вселись в дьявола.

Пусть дьявол со своей дьяволицею
В преисподнюю свалятся.
Аминь».

Процедуру проводить в течение дня с перерывами 30–40 минут.

• Заговор, чтобы унять боль после удаления зуба

Когда вечером на небе появится месяц, нужно прочитать молитву «Отче наш», выйти на улицу и, глядя на месяц, чертить безымянным пальцем крестики на той щеке, где больной зуб, при этом повторяя:

«Молодой месяц – золотой рог!
Ты был на том свете, видал моих родителей? Видал.
У них зубы болят? Не болят.
Спаси, Господи, раба Божьего (имя)».

Слова произнести 3 раза. Затем повторять следующий заговор до тех пор, пока боль не начнет стихать:

«Заря-зарница, красная девица, полуночница!
В поле заяц, в море камень, на дне Лимарь.
Покрой ты, зарница, мои зубы скорбны
Своею фатою от проклятого Лимаря;
За твоим покровом уцелеют зубы мои.
Враг Лимарь, откачнись от меня,
А если будешь грызть мои зубы,
Сокрою тебя в бездну преисподней.
Слово мое крепкое!»

• Заговор от бронхиальной астмы

Перед заговором прочитать три раза молитву «Отче наш», три раза молитву Богородице, три раза молитву «Да воскреснет Бог». Затем 9 раз повторить заговорные слова, прикасаясь к горлу указательным пальцем правой руки:

«В городе Иерусалиме, на реке Иордан, стоит дерево кипарис, на том дереве птица орел сидит, щиплет и теребит когтями и ногтями и перед щеками, и под жабрами у рабы Божьей (имя) *жабу. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь. Святой Дух, аминь. Святой Дух, аминь. Святой Дух, аминь».*

• Заговор от боли в горле

На утренней заре прочитать три раза молитву «Отче наш», затем произнести заговорные слова:

«Заря-зарница, красная девица, сними с раба Божьего (имя) *горлицу, понеси ее в лес на осину, на самую вершину – пускай ее ветром бьет. Аминь».*

Читать заговор по утрам три дня подряд.

• Заговор от ангины

Заговор нужно читать на заре. Сначала трижды прочитать молитву «Отче наш», затем глубоко вдохнуть, задержать дыхание и на выдохе произнести заговор:

«Выйду я на заре, посмотрю на реку. За рекой дуб стоит с сучьями, с корнями, с веточками. Тьфу-тьфу на этот дуб».

Заговор повторить 3 раза.

• Заговор от кашля

Прочитать три раза молитву «Отче наш». Затем, поглаживая рукой грудь в области бронхов по часовой стрелке, прочитать заговор:

«Кашель, кашель, иди в кошель, с кошеля в лодку, с лодки под колодку».

Заговор повторить 3 или 7 раз.

• Заговор от аллергии и краснухи

Для обряда понадобится ведро воды, ковшик и таз. Больного поставить в таз и, зачерпывая ковшиком воду из ведра, вылить ее 21 раз на голову больному. Выливая, приговаривать:

«Краснуха-краснуха, золотая золотуха,
В ширину не раздавайся, в вышину не подымайся –
В печку с жаром, на улицу с дымом.
Как эта ночь темнеет,
Так эта краснуха потемнеет-помертвеет.
Мой час, мой приговор.
Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа.
Аминь, Аминь, Аминь!»

Всего нужно провести 3 таких обряда с перерывами через день.

• Заговор от ячменя

Смочить указательный палец слюной и, смазывая им больной

глаз, трижды прочитать заговор:

«Господи, благослови! Солнце на запад, день на исход, сучок на глазу на извод – сам пропадет, как ночь почернеет. Ключ и замок словам моим».

• Заговор от боли в животе

Взять ломтик черствого ржаного хлеба и трижды произнести над ним слова:

«Господи Боже, благослови! А ты, дом-домище, стоишь на своем местище, на старом гнездище. Стоял царь-дуб на синем море, собирались на нем птицы соловушки, свивали гнездышки – вот вам дом. Крестом крещу, крестом ограждаю, крестом прогоняю. Будь ты, враг, изгнан всегда, ныне и присно. Аминь. Аминь. Аминь».

Ломтик хлеба дать больному, чтобы он съел его весь полностью за один раз.

Заготовка лекарственных трав в соответствии с фазами Луны

В современном мире многие люди знают об особенностях воздействия Луны на все живое, но имеют об этом смутное представление и совсем не обращают внимание на то, что сила целебных растений напрямую зависит от фазы Луны, в которую их собирали. Известно, что Луна влияет на приливы и отливы. Точно так же она воздействует на движение соков и различных веществ в корнях, стеблях и листьях растений, усиливая или снижая их лечебные качества.

Лунный цикл состоит из 4 фаз, каждая из которых влияет на растения по-своему, повышая в них содержание тех или иных веществ, замедляя или ускоряя жизненные процессы.

1-я фаза: от новолуния до середины роста молодой Луны (первая четверть). Это время еще называют фазой воздуха. В этот период соки активно циркулируют ***по всему растению***, наибольшая концентрация полезных веществ приходится на молодые побеги и листья, немного меньше полезных веществ находится в корнях, но их также можно заготавливать в этот период.

2-я фаза: с середины роста молодой Луны до полнолуния. Этой фазе соответствует стихия огня. Данный период идеально подходит для сбора всех ***надземных частей*** растения, особенно цветков, молодых побегов, созревших ягод и семян.

3-я фаза: с полнолуния до середины убывающей Луны. Стихией этого этапа считается земля, поскольку именно в этот период большая часть энергии и силы растения концентрируется в его ***подземной части***. В это время следует заготавливать корни, корневища. Кстати, собирать урожай корнеплодов (картофеля, свеклы, моркови, сельдерея, репы и др.) тоже лучше в этот период. В это время также рекомендуется заниматься сушкой растений – полезные элементы гораздо лучше сохраняются в целебном сырье, оно долго и хорошо хранится.

4-я фаза: с середины убывающей Луны до новолуния. Стихия этого периода – вода, в это время все ткани растения насыщаются большим количеством воды. Это лучший период для сбора ***богатых жидкостями частей растения***, например стеблей и почек. Также в эти дни максимально наливаются плоды и ягоды, поэтому для употребления в пищу их можно собирать, а вот для хранения лучше не использовать – велика вероятность, что из-за большого количества влаги они могут начать портиться.

Фазу и время сбора целебных растений следует выбирать в зависимости от того, какие части растений планируется заготавливать. Кроме фазы Луны, нужно учитывать наиболее подходящее время суток и сезон для сбора.

Листья рекомендуется собирать тогда, когда растение готовится цвести или уже зацвело, в сухую погоду, примерно с 9:00 до 15:00.

Почки нужно собирать набухшими, но еще не распустившимися, иначе они потеряют всю свою силу и целебные свойства.

Корни опытные знахари и травники запасают, как правило, осенью, когда верхняя часть растения уже отмерла и все полезные вещества сконцентрированы в корнях, или весной, когда корень еще не успел отдать свои запасы молодым побегам и листьям. Для сбора обязательно нужна специальная лопатка – не следует выдергивать корень из земли руками.

Не рекомендуется собирать растения в течение 12 часов до и после смены фаз Луны – собранное в это время сырье может утратить большую часть целебных свойств.

Кроме Луны, влияние на жизненный цикл растений оказывают и другие небесные тела. Например, **растениями Солнца** считаются зверобой, девясил, бессмертник, мать-и-мачеха, огурец, одуванчик, череда, ромашка, мелисса, подсолнечник. Наиболее подходящий период для сбора растений Солнца – растущая Луна, то есть 1-я и 2-я фаза. Лучшее время сбора лечебного сырья – с восхода до полудня в ясную солнечную погоду.

К **растениям Луны** относятся аир болотный, подорожник, ландыш, белокочанная капуста, кувшинка, можжевельник, пастушья сумка и все водные лекарственные растения и водоросли. Растения Луны следует собирать в период растущей Луны, лучше всего через 2–3 дня после новолуния или перед полнолунием, на вечерней или утренней заре в сухую погоду.

Растениями Меркурия являются малина, брусника, ежевика, земляника, омела, мята, клевер, лаванда, папоротник, кориандр, можжевельник, хмель, почти все лианы. Лучшее время для сбора этих растений – 2-я фаза Луны и полнолуние, с восхода солнца и до полудня в ясную или облачную погоду без тумана и дождя.

К **растениям Венеры** относятся алтей, василек, душица, липа, тмин, цикорий, укроп, яснотка, калужница, калина, любисток, валериана. Наиболее подходящее время для сбора – растущая Луна, желательно незадолго до полнолуния. Собирать следует по утренней росе, до и во время восхода солнца, в ясную погоду.

Ритмам Марса подчиняются артишок, боярышник, дрок красильный, все кактусы, лук, клюква, шиповник, чистотел, самшит, стрелолист, чеснок. Растения Марса нужно собирать в период полнолуния или в начале 3-й фазы Луны, на закате, по вечерней росе, или в полдень, только в солнечную погоду.

К **растениям Юпитера** относятся дуб, алоэ, астра, вишня, дурман, гвоздика, мускатный орех, яблоня, ревень, пастернак, смородина, каштан, лимон. Оптимальное время сбора целебного сырья – начало 1-й фазы, после новолуния, или конец 3-й фазы, в период убывающей Луны. Наиболее подходящее время – от полудня до заката, в ясную или слегка облачную погоду.

Растения Сатурна – анютины глазки, вереск, кипарис, ель, паслен, все мхи, черника, окопник, тысячелистник. Большую часть растений Сатурна необходимо собирать в период убывающей Луны, непосредственно перед новолунием. Лучшее время суток для сбора – на заходе солнца, в облачную погоду.

Растения Урана – это папоротник, перекати-поле, хвощ, плаун, эдельвейс. Для их сбора нужно выбирать период новолуния, утром до полудня, в облачную не дождливую погоду.

Растения Нептуна обычно растут у воды, часто обладают дурманящим ароматом и могут некоторым образом воздействовать на психику человека. К ним относятся лотос, водяная лилия, белена, дурман, полынь, мак, лютик водяной, роголистник, сфагнум, плакучая ива. Их следует собирать в период растущей Луны, до утренней росы или после заката.

Растения Плутона – ядовитые растения и грибы, а также растения с необычными корневищами или неприятным запахом: росянка, жирнянка, мухоловка, стапелия, гинура, мандрагора, женьшень, аморфофаллус. Сбор этих растений лучше доверить опытным травникам.

Июнь

Сезонные рекомендации

• Если припухла и воспалилась десна, раскрошить мякиш черного хлеба, смешать с пропущенным через пресс чесноком, сформировать лепешку и приложить к больному месту.

• Смешать в равном количестве сок каланхоэ и чистотела, натирать смесью десны при пародонтозе.

• Если у ребенка стоматит, добавить в 200 мл теплой воды 1 ч. л. меда и 1 ст. л. лимонного сока и давать полоскать рот через каждые 2–3 часа.

Рецепты народной медицины

При циррозе печени

Взять по 6–8 г душицы, зверобоя, репяшка обыкновенного, измельчить, перемешать. Сбор залить 1 л кипятка, накрыть крышкой и дать настояться в течение 1 часа. Полученный настой выпить в 5–7 приемов, разделив на равные порции. При возникновении неприятных ощущений количество настоя и частоту употребления необходимо уменьшить.

Взять 20 г тмина, 20 г цветков бессмертника, перемешать и залить 1 л кипятка. Дать настояться в течение 1 часа. Настой пить по 120–150 мл 6–8 раз в день. За день нужно выпить весь настой.

40 г сушеных листьев цикория залить 1 л кипящей воды. Дать настояться 30–40 минут, процедить. Настой разделить на 6–7 порций и выпить в течение дня.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки

Соединить 20 г цветков календулы, 20 г ромашки, 20 г сушеницы, 20 г хвоща полевого, 40 г полыни, 40 г репейника волосистого, 40 г лепестков шиповника, 60 г семян укропа, 60 г измельченных плодов шиповника, 80 г зверобоя, 80 г листьев подорожника, 120 г тысячелистника, измельчить и перемешать. Взять 2 ст. л. сбора, залить 500 мл кипящей воды, плотно закрыть крышкой и дать настояться 30–40 минут. Пить по 100 мл за 30 минут до еды 4 раза в день. Настой эффективен не только при язве желудка, но и при гастрите, как остром, так и хроническом.

20 г ромашки, 20 г фенхеля, 40 г липового цвета соединить, измельчить и перемешать. Взять 2 ч. л. сбора, залить 250 мл кипящей воды, плотно закрыть и дать настояться в течение 30 минут. Настой процедить. Выпить за день 250–600 мл настоя, разделив на 5–7 приемов.

Соединить 20 г корневища аира, 80 г вероники беловойлочной, 60 г зверобоя, 20 г золототысячника, 60 г коры крушины, 40 г мяты, 80 г очанки лекарственной, 60 г листьев подорожника, 40 г цветков ромашки, 80 г сушеницы болотной, 40 г тысячелистника, 40 г семян укропа, 40 г хвоща полевого, измельчить и перемешать. Взять 2 ч. л. сбора, положить в термос, залить 500 мл кипящей воды, закрыть и дать настояться 1 час. Процедить. Пить настой по 100 мл за 30 минут до приема пищи 3–4 раза в день. Средство рекомендуется при язвенной болезни с

повышенной кислотностью желудочного сока.

20 г ромашки, 20 г семян фенхеля, 40 г кипрея, 40 г цветков липы соединить, измельчить и тщательно перемешать. Взять 2 ч. л. сбора, залить 250 мл кипятка, плотно закрыть емкость, укутать и дать настояться 30–40 минут. Настой процедить. Выпить за день 250–600 мл, разделив на 6–8 приемов.

При заболеваниях волос и кожи

Соединить 6–8 г ромашки, 20 г корня аира, 20 г любистка, 20 г софоры японской, 20 г почек черного тополя, 30 г крушиновидной облепихи, измельчить, перемешать. Взять 3 ст. л. смеси, залить 1 л кипящей воды, накрыть и дать остыть до комнатной температуры. Настой процедить. После мытья головы волосы тщательно полоскать полученным настоем. Можно регулярно использовать для укрепления волос.

6–8 г цветков календулы, 15 г шишек хмеля, 20 г корней лопуха измельчить и перемешать. Смесь залить 1 л кипящей воды, варить на небольшом огне 10 минут, затем снять с огня и дать настояться 30–40 минут. После мытья головы волосы ополаскивать полученным отваром. Процедуру проводить 2 раза в неделю. Средство эффективно при ломкости и выпадении волос.

Взять в равном количестве листья крапивы, корни лопуха, любисток. 3 ст. л. смеси залить 2 л кипятка, накрыть и дать остыть до комнатной температуры. Ополаскивать настоем чистые волосы для укрепления и предотвращения выпадения волос.

Соединить 6–8 г листьев березы, 6–8 г полевого хвоща, 20 г побегов козьей ивы, 20 г шалфея, 30 г костяники, 30 г корня лопуха, измельчить и перемешать. Взять 2 ст. л. смеси, залить 1 л кипятка, поставить на огонь и кипятить 1 минуту, затем всыпать в отвар 5 г соды и сразу снять с огня. Посуду накрыть, дать отвару настояться 3 часа, процедить. Применять для ополаскивания волос. Средство эффективно при перхоти и облысении.

При заболеваниях кожи

15 г вербены залить 200 мл кипятка, остудить и процедить. Пить по 30 мл в день, при тяжелых воспалениях – по 50 мл в день.

Соединить 5 г коры дуба, 5 г вербены, 5 г ромашки, 5 г тысячелистника, 5 г шалфея, перемешать. Сбор положить в эмалированную кастрюлю, залить 500 мл кипящей воды, накрыть крышкой и дать настояться 30 минут или нагревать на водяной бане 10 минут. Настой остудить и процедить. Делать компрессы и обмывать пораженные места.

2 ст. л. травы дурнишника залить 400 мл кипящей воды, поставить на водяную баню и нагревать 15 минут. Остудить, процедить. Пить по 200 мл за 20 минут до еды. Дурнишник рекомендован при скрофулезе, экземе, крапивнице, грибковых поражениях кожи, сыпи разного происхождения.

При экземе

40 г душицы, 40 г листьев земляники, 6–8 г грецкого ореха, 20 г крапивы, 40 г череды измельчить и перемешать. 2 ст. л. смеси залить 200 мл кипящей воды, дать настояться 20 минут, процедить и сразу же выпить. Курс лечения – от 2 до 12 месяцев. Настой можно использовать для компрессов.

При герпесе

Свежевыжатым соком алоэ смазывать пораженный участок 3–4 раза в день. Пить свежевыжатый сок алоэ по 1 ч. л. перед едой 2–3 раза в день. Средство эффективно при хроническом герпесе.

Белую омелу залить водкой в соотношении 1:5, дать настояться в темном месте 4–6 дней, периодически встряхивая. Пить настой по 30 капель 2 раза в день. Курс лечения – 28–30 дней. Для лучшего эффекта рекомендуется смазывать пораженные места маслом календулы.

При ожогах

Соединить 20 г зверобоя, 20 г календулы, 40 г цветков белой лилии, 40 г черники, измельчить, перемешать. 6 ст. л. смеси залить 500 мл растительного масла без запаха, дать настояться в темном месте 9 дней. Смазывать ожоги и делать примочки на обожженные места.

Соединить 20 г зверобоя, 20 г календулы, 40 г цветков белой лилии, 40 г черники, измельчить, перемешать. Взять 3 ст. л. смеси, залить 1 л кипящей воды, дать настояться 20–30 минут, процедить. Пить по 1 ст. л. 6 раз в день. Средство применять при ожогах для выведения токсинов и ускорения заживления ран. При несильных ожогах настой можно использовать для примочек.

Правила заготовки и хранения лекарственных растений

В глубокую старину мудрые травники ходили по лесам, лугам и полям, собирая щедрые дары природы, чтобы потом приготовить из них целебные настойки и отвары, дарующие здоровье, силу и долголетие. При этом они хорошо знали, что правильная заготовка и хранение являются одними из главных условий сохранения целебной силы растений. Ведь неумело засушенные ягоды или неправильно срезанные листья могут полностью потерять свои ценные свойства, став абсолютно бесполезными.

Предлагаем вам рекомендации по заготовке впрок лекарственного сырья: ягод, цветков, корней, стеблей, листьев.

Важно помнить, что лекарственные растения нельзя собирать в черте города или возле больших трасс, ведь на свойствах растений отражаются выхлопы машин и загрязненная окружающая среда. Нельзя собирать грязные или сильно запыленные растения. Сбор нужно проводить только в сухую погоду. Если растения или плоды покрыты росой, придется ждать, пока они обсохнут. При сборе корней погода и роса не имеют особого значения.

При заготовке листьев, цветков, побегов не рекомендуется брать с одного растения более 30 % зеленой массы, иначе растение может погибнуть.

Листья для лекарственных чаев, отваров и настоев лучше всего собирать в период цветения растения. Пригодными для заготовки являются полностью сформированные нижние и средние листья. Запачканные землей и песком, пыльные, увядшие, пораженные бактериальными или грибковыми заболеваниями, надорванные, испорченные насекомыми или животными листья для заготовки непригодны. Собирать листья нужно аккуратно, срывая руками по одному или срезая под основание ножницами и аккуратно складывая. Свежесобранные листья следует максимально быстро выложить на просушку, чтобы не допустить самосогрева и слеживания сырья. Их нужно перебрать и выложить на бумагу или ткань в теплом сухом, хорошо проветриваемом помещении, ни в коем случае нельзя упаковывать их в емкости с крышками, полиэтиленовые пакеты, мешки из плотной ткани, пластиковые или стеклянные контейнеры. Сушить листья под яркими прямыми солнечными лучами также не следует – сырье может потерять много полезных

веществ. Правильно высушенные листья легко определить: они всегда сохраняют естественную окраску, тонкие, ломаются с легким хрустом.

Цветки нужно собирать, как только растение начало цвести. Каждый цветок нужно аккуратно срывать руками под основание, соцветия лучше срезать секатором или ножницами. Увядшие, намокшие от росы или дождя, поврежденные цветки собирать нельзя. Для переноски следует использовать коробки, ящики или контейнеры, куда цветки складывают рыхлой насыпью. Плотно утрамбовывать их в емкости нельзя. Собранные цветки нужно выложить на просушку как можно быстрее, пока они не успели привянуть. Сырье выкладывают на бумагу или сухую натуральную ткань в один слой и сушат в сухом проветриваемом помещении, защищенном от прямых солнечных лучей. Если цветы были засушены правильно, они легко перетираются в мелкий порошок.

Почки целебных растений нужно собирать весной, когда они набухли, но еще не начали распускаться. Если почки мелкие, их срезают вместе с молодыми веточками, которые связывают в небольшие пучки. После сушки почки аккуратно отделяют от веточек. Крупные почки можно срывать отдельно, без веток. Сушить сырье нужно в прохладном, хорошо проветриваемом помещении, не допуская попадания прямых солнечных лучей, так как в тепле и на свету почки могут начать распускаться.

Сбор **всей надземной части растений** нужно проводить во время цветения. Срезать желательно острым секатором или ножницами на расстоянии 10–15 см от верхушки, при этом до земли должно оставаться не менее 10 см. У высоких растений нужно срезать верхушки длиной 20–25 см. Вырывать растения с корнем нельзя. Сушить свежесобранную траву нужно на бумаге или ткани, выложив в один слой. Для сушки необходимо использовать сухое, хорошо проветриваемое помещение или полки на улице под навесом. Нельзя допускать попадания прямых солнечных лучей.

Семена и плоды растений нужно собирать после полного созревания, в теплую и сухую погоду. Лучшее время для сбора сочных плодов и ягод – раннее утро или вечер, так как жара может негативно отразиться на их состоянии. Обратите внимание – на плодах не должно быть влаги. Собирать семена, ягоды и плоды необходимо вручную, аккуратно складывая в подходящую тару, чтобы не повредить. Подпорченные насекомыми, птицами и животными, с признаками болезни, гнилые, незрелые, увядшие или усохшие плоды использовать для заготовки нельзя. Выкладывать собранные плоды лучше всего в корзины слоями, перекладывая мелкими веточками, листьями

или травой. Сочное сырье необходимо сушить сразу после сбора, мыть в воде его нельзя! Для этого его нужно выложить в один слой на доски, чистую ткань или бумагу и сушить в хорошо проветриваемом помещении, защищенном от проникновения прямых солнечных лучей. В некоторых случаях можно использовать духовку, разогрев ее до температуры 40–60 ˚С. Сушить ягоды и плоды на солнце не рекомендуется.

Корни однолетних растений для заготовки и хранения чаще всего выкапывают осенью, корни двухлетних – осенью второго года созревания, корни многолетних – осенью второго или весной третьего года. Вырывать корни из земли нельзя – их нужно осторожно выкапывать специальной лопаткой или ножом. Извлеченный корень нужно сразу отряхнуть от земли, по приходу домой ополоснуть в воде. Если корень содержит растворимые в воде вещества, например корень алтея, ополаскивать нужно быстро. Затем нужно обрезать мелкие волокнистые ответвления и поврежденные участки корня. Предварительную просушку можно проводить во дворе, на чердаке, под навесом, разложив сырье на бумаге, мешковине, брезенте. Для окончательной просушки корни можно положить в духовку, сушилку или русскую печь и сушить при температуре около 50 ˚С. Правильно высушенные корни становятся ломкими и негнущимися.

Собирать **кору растений** лучше всего ранней весной, когда у деревьев начинается сокодвижение, именно в это время кору проще всего отделить от древесины. На коре не должно быть лишайников. В крайнем случае их необходимо тщательно срезать ножом. Для сбора коры на молодых ветках растения нужно сделать два кольцевых надреза на расстоянии примерно 30 см друг от друга. Затем соединить их несколькими продольными надрезами и снять кору в виде полосок или полутрубок. При сборе коры с деревьев нельзя срезать кору с главного ствола – только с боковых веток. Снятые трубки нельзя вкладывать одну в другую, потому что так кора может заплесневеть. Сразу же, в день сбора, кору необходимо отправить на сушку – разложить в один слой на бумаге или сухой ткани. В качестве помещения для сушки можно использовать сухой чердак с окошком, стол или полки во дворе, на балконе. Сушить кору желательно под прямыми лучами солнца.

Общие правила сушки и хранения растений направлены на то, чтобы удалить из сырья влагу, сохранив микроэлементы, витамины и полезные вещества. В зависимости от того, какие полезные вещества содержатся в сырье, сушку необходимо проводить по-разному. Например, растения, богатые эфирными маслами, нужно сушить в прохладном месте при температуре не

выше 25 °C, избегая прямых солнечных лучей. Этот процесс очень медленный и долгий, но при более высокой температуре и под лучами солнца эфирные масла испарятся.

Просушку можно проводить в закрытом или открытом помещении, это зависит от погоды и специфики растения. В хорошую погоду просушку чаще всего проводят на свежем воздухе, под прямыми лучами солнца или под навесами, в плохую – в закрытых помещениях или с использованием духовки. Хорошим местом для просушки является чердак с небольшими вентиляционными окошками и шиферной или металлической крышей. Для более качественной просушки рекомендуется оборудовать на чердаке стеллаж из неплотной ткани или сетки, чтобы воздух свободно циркулировал вокруг сырья со всех сторон. На одном стеллаже нужно хранить сырье одного вида или поставить между сырьем разного вида небольшие бордюры, препятствующие смешиванию.

Категорически запрещено сушить растения в помещениях с высокой влажностью, а также вблизи мест, где хранятся токсичные вещества, химикаты или просто вещества с сильным запахом.

На открытом воздухе обычно просушивают растения, полезные вещества которых не разрушаются от солнечного света. При сушке на улице сырье нужно убирать вечером в помещение, чтобы оно не намокло от росы. Свежесобранный растительный материал обычно содержит около 80–90 % влаги, если это листья, трава или сочные плоды, или около 60 %, если это подземная часть растения. В качественно высушенном сырье должно содержаться не более 7,5–15 % влаги.

Высушенные растения следует хранить в мешочках из натуральной ткани, стеклянных банках, бумажных пакетах или конвертах, деревянных или картонных коробках. При наличии в сырье летучих веществ хранить его надо в плотно закупоренной стеклянной посуде.

Срок хранения заготовок ограничен: цветки и листья теряют целебные свойства через 1 год, плоды и семена – через 2 года, а корни и кора – по истечении 3 лет. Хранить все сырье нужно в сухих и хорошо проветриваемых помещениях, защищенных от солнечного света. Чтобы избежать путаницы, на емкости нужно прикрепить этикетки с названием вида растения, датой и местом сбора.

Июль

Сезонные рекомендации

• Веточки и цветки малины измельчить, заварить 1 ч. л. 250 мл кипящей воды и пить вместо чая при бронхите.

• При анемии есть свежую землянику, ежевику, смородину, яблоки.

• Несколько ягод земляники завернуть в чистую ткань, размять и прикладывать как компресс к больным местам при экземе и язвах.

• При ухудшении зрения есть побольше свежих ягод черники, пить сок и компот из них.

• Пучок свежих дубовых веток у изголовья кровати помогает справиться с приступом гипертонии.

• При мигрени или сильной головной боли делать компрессы на лоб из размятых листьев любистка.

• Чтобы избавиться от неприятного запаха изо рта, можно пожевать свежие листья или корень петрушки.

Рецепты народной медицины

При бессоннице и расстройствах сна

Набить небольшую подушку шишками хмеля и класть под голову – помогает даже при хронической бессоннице или сильном стрессе.

Взять шишки хмеля и залить спиртом в соотношении 1:4. Дать настояться 7 дней в темном месте, периодически встряхивая. Пить по 1 ч. л. 2–3 раза в день и обязательно на ночь.

3 ст. л. растертых шишек хмеля залить 300 мл кипящей воды, накрыть и дать настояться 10 минут. Принимать по 2 ч. л. 2–3 раза в день и обязательно на ночь.

Соединить 6–8 г корня валерианы, 30 г пустырника, 30 г сушеницы, 40 г вереска, измельчить и перемешать. 4 ст. л. сбора высыпать в термос, залить 1 л кипящей воды, дать настояться 10–12 часов. Настой выпить в течение дня, принимая каждый час по 60–80 мл.

При атеросклерозе

Принимать настойку элеутерококка по 15–30 капель 3 раза в день. Курс лечения – от 3 до 12 месяцев. Элеутерококк снижает уровень холестерина в крови, улучшает работоспособность, усиливает остроту зрения и слуха. Также средство положительно влияет на обмен веществ, укрепляет иммунитет, оказывает стимулирующее действие на половые железы.

1 ч. л. порошка корня аира болотного принимать 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая горячим чаем или водой. Курс лечения – 5–6 месяцев. Аир полезен при кардионеврозе, хроническом гастрите, недостаточности сердечного клапана. При регулярном употреблении снижает артериальное давление, нормализует менструальный цикл, улучшает работу желчного пузыря.

2 ст. л. истолченных корней синюхи голубой залить 200 мл кипящей воды, нагревать 10 минут на водяной бане. Остудить, процедить. Принимать по 1 ст. л. после еды 4 раза в день и 1 ст. л. на ночь. Настой корня синюхи голубой снижает уровень холестерина в крови, нормализует деятельность центральной нервной системы, обладает успокаивающим эффектом. Седативное действие средства в 10 раз сильнее, чем у корня валерианы.

Смешать в равных количествах дробленые ядра грецких орехов, промытый изюм и измельченный вяленый инжир. Сформировать из смеси шарики – конфеты, которые рекомендуется употреблять ежедневно для профилактики и лечения атеросклероза.

При гипертонии

Взять 30–40 г измельченных плодов лоха узколистного, залить 220–250 мл кипятка, накрыть крышкой и дать настояться 1 час. Настой процедить, добавить по вкусу мед и выпить за один раз. Средство не рекомендуется при склонности к запорам.

Взять 1 ст. л. плодов софоры японской, залить 200 мл кипящей воды, дать остыть до 40 °С и выпить сразу за один прием. Средство не рекомендуется при повышенной вязкости крови.

Взять 1 ст. л. плодов софоры японской, залить 100 мл водки, закрыть емкость крышкой и дать настояться в темном месте 7 дней, периодически взбалтывая. Пить по 1 ст. л. перед приемом пищи 3 раза в день. Средство не рекомендуется при повышенной вязкости крови.

6–8 г цветков софоры японской, 6–8 г герани луговой, 6–8 г чистеца, 5 г донника (с цветами) измельчить, перемешать. Взять 1 ч. л. сбора, залить 150 мл кипятка, накрыть, дать настояться 15–20 минут, процедить. Пить горячим 2 раза днем до приема пищи, а третий раз добавить в настой мед или варенье и выпить на ночь. Не рекомендуется при повышенной вязкости крови.

При гипотонии

Соединить 100 г плодов боярышника, 20 г земляники, 6–8 г омелы белой (без ягод), 20 г полыни, измельчить и перемешать. Взять 2 ст. л. сбора, всыпать в термос, залить 500 мл кипящей воды, закрыть и дать настояться 6 часов. Настой процедить. Пить по 180–200 мл за 20–30 минут до еды 2–3 раза в день.

Взять 1 ч. л. травы татарника колючего, залить 200 мл кипящей воды, накрыть крышкой, укутать полотенцем и дать настояться 20 минут. Настой процедить. Пить по 70–80 мл перед едой 3 раза в день.

Соединить 15 г молотого овса и 15 г корня цикория, положить в термос, залить 500 мл кипящей воды, закрыть и дать настояться в течение 2 часов. Настой процедить. Пить по 60–70 мл за 30 минут до еды 2–3 раза в день.

Заговоры и обряды для здоровья детей

• Заговор от бессонницы и беспокойного сна у детей

Для обряда понадобится питьевая вода. Сначала нужно прочитать над ней по 3 раза молитвы «Отче наш», «Богородица», «Да воскреснет Бог». Затем трижды повторить заговор:

«Заря-зарница, вас четыре сестрицы: утренняя, полуденная, вечерняя, полуночная. Сними с раба Божия (имя) *тоску, печаль, крик, бессонницу. Подай ему сон со всех сторон, со всех святых, со всех небесных. Аминь».*

Заговоренную воду нужно давать ребенку пить и добавлять в воду для купания.

• Заговор от бессонницы и температуры во время роста зубов

Над стаканом воды 7 раз прочитать молитву «Отче наш», а затем 7 раз повторить заговор:

«Млад младенец, отстань прочь, не красуйся, не утешайся в белом теле раба Божия (имя), *а иди на мхи, на болота, на лихие колоды».*

Дать ребенку выпить заговоренную воду, а затем перекрестить его. Повторять обряд утром и вечером.

• Заговор от золотухи

Для обряда подготовить полстакана воды (в которую добавить щепотку соли) или любое пищевое масло. Прочитать над ним заговор 3 раза:

«Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь. Аминь. Аминь. Святая водица, Господня царица, с восходу ходила до запада, все коренья и каменья обмывала, из раба Божьего (имя) *все болезни вынимала – из костей, из мощей, из ясных очей, из буйной головы, из слушменных ушей, из крови, из утробы в ребра, из ребер в бедра, из бедер в колени, из колен в пятки, из пяток в лапки, из лапок в пальцы. Аминь».*

Водой или маслом смазывать больные места.

• Заговор от стоматита

После захода солнца прочитать молитву «Отче наш», а затем,

глядя на какой-нибудь огонек вдалеке, прочитать заговор 3 раза:

«Огонь, огонь, возьми свой огник от рожденного, крещенного, молитвенного младенца (имя). *Жаба по речке отплывает, с собою жабу от* (имя) *забирает. Утеши, Пресвятая Богородица».*

Огоньком может служить свет фонаря, светофора, костер и т. д.

• Заговор от паховой и пупочной грыжи у детей

Мама ребенка на рассвете натощак должна как бы прикусить краешек грыжи и проговорить:

«Грыжа, грыжа, я тебя грызу. У тебя один зуб, а у меня семь – я тебя съем».

Затем еще трижды прикусить и 3 раза повторить заговорные слова, после каждого раза сплевывая через левое плечо.

• Заговор от разнообразных болезней младенцев

Прочитать молитву «Отче наш», а затем заговор:

«Верую в единого Господа, Бога Отца, Вседержителя, Творца неба и земли видимой и невидимой. Святой Господи, Иисусе Христе, к младенцу (имя) *подступи и все боли у него сними: и с рук, и с ног, и с буйной головы, и с ясных глаз, и с живота, и с сердца, и с костей, и с нутрей, со всех жил и суставов, с губ, зубов, ушей, с быстрых глаз. Кости его не ломите, сердце его не сушите. Иисус Христос к младенцу* (имя) *подступал, своим духом на веки веков боли у него вынимал. Идите же вы, боли, на темные леса, на буйные ветры, на тихие воды Дуная, где вас громом убивает, молнией прожигает, водой на берег выбивает. Божья Матерь, к младенцу* (имя) *подступи, все боли с него сними и с рук, и с ног, и с буйной головы, и с ясных глаз, и с живота, и с сердца, с костей, с нутрей, со всех суставов, и с губ, и с зубов, и с ушей, и со всего младенца* (имя). *Пречистая Матерь к младенцу* (имя) *подступала, всю боль с него снимала. Аминь!»*

Читать заговор по 3 раза в день до выздоровления ребенка.

• Заговор в случае, если ребенок упал и ударился

Читать заговорные слова по 9 раз в день три дня подряд:

«Первым разом, лучшим часом, Святая Пречистая, приступи, помоги. Я тебя прошу и говорю: у (имя ребенка) *по левому, по правому бочку, по ребрам, по суставчикам, по жилкам, удар, не ходи, суставчиков левого, правого бочка и жилок не ломи. Кровка с кровкой, жилка с жилкой. Кровка расходится, а жилки – сходитесь.*

Где ветер не веет и солнце западает, пусть у (имя ребенка) *с левого, правого бочка, ребер, суставчиков, жилок удар пропадает. Помяни, Боже, душу матери-указчицы, дай, Боже, матери здоровья, что указала. Аминь!»*

• Заговор от испуга ребенка и плохого сна в результате испуга

Повторять заговор 3 раза на восходе солнца и 3 раза на закате:

«Святая водица, всего света помощница, по камешкам бежала, камешки обмывала, (имя ребенка) *помощи давала. Святая водица, всего света помощница, по песочку бежала, песочек обмывала,* (имя ребенка) *помощи давала. Святая водица, всего света помощница, по песочку бежала, песочек обмывала,* (имя ребенка) *помощи давала. Вымываю из ясных очей, с черных бровей, с костяков, с носика, с живота: по кости не ходи, крови не мори, сердце не томи, сядь на песке, как Господь на Кресте».*

• Заговор от испуга младенца

Налить в стакан освященной в церкви воды, этим стаканом крестить ребенка, повторяя слова заговора:

«Худая дума, иди на ветер с раба Божьего (имя): *с рученек, с ноженек, с буйной головушки».*

• Заговор от немоты

Читать заговор в период убывающей луны над крещенской водой или водой, принесенной из церкви в праздник:

«Смоленская Божья Матерь, Калужская Божья Матерь, царь Давид, царь Соломон, царица Соломониха, святой Дмитрий! Станьте на поле, сократив и воду, и землю, и пески, и болота, сохраните и помилуйте раба Божьего (имя ребенка), *выгоните болезни из утробы его, из жил, из костей, из головы его и дайте рабу Божьему* (имя ребенка) *доброе здоровье».*

Заговоренную воду давать ребенку по три глотка на ночь до улучшения состояния.

• Заговор от бородавок

Смазать сметаной бородавки и дать ее слизать собаке. Некоторые знахари советуют после этого натереть бородавки

касторовым маслом. Затем нужно прочитать заговор:

«У Семена было семеро детей. Из семи стало шесть, из шести – пять, из пяти – четыре, из четырех – три, из трех – два, из двух – один, из одного не осталось ни одного».

Взять картофелину, вымыть, разрезать на 12 долек. Каждой долькой потереть бородавку примерно 1 минуту. Собрать все 12 долек, завернуть в ткань и бросить в реку. Когда картофель сгниет, сойдут и бородавки.

• Заговоры от рожи

Заговор 1-й

Читать заговор три дня подряд по 9 раз в день:

«Господи Иисусе Христе, Святая Богородица, я вас прошу: помогите! Рожа колючая, рожа свербучая, выступи с раба Божьего (имя ребенка) *– с костей, с мощей; иди на болото, там ты коли, там ты гори и красноту и ломоту давай. Я тебя уговариваю: уходи вон. А здесь у раба Божьего* (имя ребенка) *не коли, не гори, ломоту не давай. Аминь!»*

Заговор 2-й

Сначала прочитать молитву «Отче наш». Затем, обводя вокруг больного места лоскутом красной ткани, произнести заговор 9 раз:

«Рожа-рожище, прилетел орлище, сел на бешище, крыльями размахивал, лапами раздирал. Тут тебе не быть, желтых когтей не ломить, красной крови не пить, белого тела не сушить, ретивое сердце, буйную головушку не томить. Помилуй и сохрани, Господи, раба Божьего (имя ребенка)*! Молите Бога о нас* (перечислить святых)*».*

Лоскут ткани сжечь.

• Заговор от чирьев

Прочитать молитву «Отче наш». Затем крестить больное место, повторяя заговор 9 раз:

«Выйди, боль, с белого тела, с красной крови, с желтой кости».

По окончании трижды сплюнуть.

• Заговор от лихорадки

Обряд проводить в период убывающей луны. Брызнуть больному в лицо три раза святой водой, три раза дунуть и прочитать заговор:

«Стану я, раб Божий (назовите свое имя), *благословясь, и пойду, перекрестясь, во сине море. На синем море лежит бел-горюч камень, на этом камне стоит Божий престол, на этом престоле сидит Пресвятая Матерь, в белых рученьках держит белого лебедя, обрывает, ощипывает у лебедя белое перо. Как отскакнуло, отпрыгнуло белое перо, так отскакните, отпрыгните, отпряньте от раба Божия* (имя ребенка) *родимыя огневицы и родимыя горячки с буйной головушки, с ясных очей, с черных бровей, с белого тела, с ретивого сердца, с черной печени, с белого легкого, с рученек, с ноженек. С ветра пришла – на ветер иди; из воды пришла – на воду иди; из лесу пришла – на лес иди. Отныне и довеку».*

Целебная сила популярных растений

• Авран лекарственный

Многолетнее травянистое растение, широко распространенное по всей Европе, растет в увлажненных местах возле водоемов. Цветет с конца мая по сентябрь, плоды созревают в июле. Авран имеет очень сильные слабительные, мочегонные и рвотные свойства. С давних времен известно, что он является прекрасным противогельминтным средством. В медицине используются практически все части растения: корни – для лечения геморроя, как слабительное и рвотное средство, отвар корней помогает при хронических запорах и гельминтозе; наземную часть, истолченную в кашицу, применяют для компрессов при опухолях и ушибах.

Авран содержит токсины, поэтому передозировка может вызвать диарею и судороги. Употреблять только по рецепту врача в указанных дозах.

• Аир болотный

Многолетнее травянистое растение с длинными ланцетовидными листьями и приятным запахом, произрастающее по берегам водоемов. Наши предки лечили отваром корневищ аира болезни почек, желчного пузыря и язву желудка. Применяется аир и при заболеваниях нервной системы, судорогах, лихорадке, поносах. Благодаря обилию эфирных масел аир используется для ароматизации туалетного мыла.

Средства с аиром противопоказаны при беременности, носовых кровотечениях, повышенной кислотности, обострениях язвы желудка и воспалении почек, пониженном давлении. Передозировка аиром вызывает рвоту.

• Акация белая

Устойчивое к засухе быстрорастущее дерево высотой до 30 м. В коре, корнях и семенах содержатся ядовитые вещества. Отвар коры акации наши предки использовали как лекарство при гастрите и язве желудка. Спиртовую настойку коры пьют при повышенной кислотности. Для лечения язвенных болезней и гастрита используют молодые побеги и листья акации. Настойка или отвар цветков помогает при болезнях мочевого пузыря и

почек, является мочегонным средством.

Препараты из белой акации противопоказаны при гастритах с пониженной кислотностью. Из-за повышенной токсичности акация может вызвать раздражение слизистых оболочек, тошноту, рвоту, головные боли. Перед употреблением нужно обязательно проконсультироваться с врачом.

• Алоэ древовидное

Теплолюбивое вечнозеленое растение, произрастающее в южных широтах и… практически на всех подоконниках. Листья алоэ покрыты восковым налетом, придающим им сизоватый цвет. В лечебных целях используются средние и нижние листья алоэ, сок которых обладает множеством полезных свойств. Сок алоэ – сильное желчегонное средство, которое усиливает аппетит, ускоряет пищеварение и секрецию пищеварительных соков, обладает противовоспалительными, антибактериальными и противоожоговыми свойствами. Также алоэ используется при нервных заболеваниях и расстройствах, бессоннице. Наружно сок алоэ применяется для лечения язв, ран, чесотки и лишая, насморка, простуды. Жидкий экстракт помогает при глазных болезнях.

Средства из алоэ практически не имеют противопоказаний, однако в больших количествах могут привести к воспалению толстой кишки. Также следует с осторожностью употреблять препараты из алоэ людям старшего возраста.

• Базилик душистый

Травянистое растение с зубчатыми листьями высотой около 50 см. Надземная часть растения богата эфирными маслами, имеющими приятный аромат. Чаще всего базилик применяют при запорах и отсутствии аппетита, иногда для лечения болезней мочевого пузыря. Отвары базилика используют для полоскания горла при простудах, компрессы из отвара и листьев – для заживления ран. Настойка базилика нормализует менструальный цикл, оказывает сильное тонизирующее воздействие. Также растение считается афродизиаком.

Средства, содержащие базилик, противопоказаны при беременности и кормлении грудью, тромбозах вен нижних конечностей, инфаркте миокарда, плохой свертываемости крови. Очень опасной является передозировка эфирным маслом базилика.

• Бальзамин лесной

Однолетнее травянистое растение, содержащее ядовитые вещества. Листья и стебли – насыщенного зеленого цвета, цветки – желтые, неправильной формы, с четырьмя сросшимися лепестками. Лекарственными свойствами обладают надземные части растения – благотворно влияют на работу почек и мочевого пузыря, способствуют выведению песка и камней. Наружно отвар бальзамина применяется для заживления язв и промывания ран, является сильным противовоспалительным средством. Бальзамин способен вызывать рвоту, поэтому используется для очищения желудка при отравлении.

Нельзя принимать препараты из бальзамина беременным и кормящим женщинам, детям до 14 лет. Запрещено принимать бальзамин при заболеваниях пищеварительной системы. Передозировка может привести к сильному отравлению.

• Барвинок малый

Вьющееся растение с блестящими темно-зелеными листьями и небольшими голубыми или сиреневатыми цветками. В старину был известен как «ведьмина фиалка». В народной медицине барвинок используется при гипертонии. Лечебные препараты и настойки на барвинке применяются при атеросклерозе, поражениях сосудов головного мозга. Настойки и отвары барвинка полезны при расстройствах нервной системы и тяжелых депрессиях.

Противопоказаний у барвинка нет, однако при передозировке возможно ослабление сердечной деятельности.

• Валериана лекарственная

Травянистое растение с розоватыми цветками, собранными в зонтик. Растет валериана по всей территории Европы, преимущественно неподалеку от водоемов. Цвести начинает в начале июня. В старину валериану активно использовали как лекарство при нарушениях работы сердца, так как вещества, которые содержатся в ее корне, оказывают успокаивающее действие на нервную систему. Настои и препараты на основе корня валерианы употребляют при переутомлениях, бессоннице, психических расстройствах и стрессах.

Противопоказаний у валерианы нет, однако при продолжительном употреблении могут возникать нарушения функций желудочно-кишечного тракта, запоры, приступы

беспокойства.

• Василек синий

Однолетнее травянистое растение с ярко-синим цветком и разветвленным стеблем. Широко распространен по всей Европе. Период цветения начинается в июне, семена созревают в начале августа. Отвар из цветков василька издавна применяли как целебное средство при воспалениях глаз и экземе. Экстракты растения рекомендуются для лечения заболеваний мочевыводящих путей и почек, в частности нефрита и цистита. Примочки с отваром цветков василька способствуют быстрому заживлению ран и ушибов. Используется василек также для лечения и профилактики заболеваний печени и желчного пузыря.

Противопоказаны препараты из василька беременным и женщинам с маточными кровотечениями.

• Вербена лекарственная

Травянистое многолетнее растение с высоким стеблем и собранными в соцветия лиловыми цветками. Цвести начинает в июле, плодоносит с августа по сентябрь. В народной медицине вербена считается сильным потогонным средством, также используется для лечения язвы и экземы. Свежий сок вербены помогает при лихорадке и простуде. Эфирные масла, содержащиеся в вербене, являются сильным тонизирующим средством, рекомендуются при переутомлении.

Средства с вербеной не рекомендуются больным гипертонией и детям до 14 лет.

• Вереск обыкновенный

Вечнозеленый кустарник с очень ветвистым стволом и мелкими листьями. Цветки розоватого цвета, собраны в кистевидное соцветие. Цветет вереск с июля по август, плоды начинают созревать в начале сентября. Знахари использовали дезинфицирующие и вяжущие свойства растения. При насморке вереск способствует разжижению и выведению мокроты, устраняет воспаления, является потогонным средством. Кроме того, вереск входит в состав успокаивающих сборов, помогает при бессоннице.

Противопоказан вереск людям с пониженной кислотностью желудочного сока, детям до 12 лет. Вереск содержит ядовитые вещества, поэтому при употреблении препаратов с вереском

нужно обязательно посоветоваться с врачом.

• Гвоздика

Многолетнее травянистое растение с крупными и яркими цветами. Самым ценным компонентом является эфирное масло. О лекарственных свойствах гвоздичного масла знали еще в античные времена благодаря его мочегонным, потогонным, антимикробным, тонизирующим и обезболивающим свойствам. Гвоздика часто используется в стоматологии как противовоспалительное средство, она помогает при кариесе, успокаивает зубную боль. В масле гвоздики содержится мощный антисептик, обладающий противогельминтными и антибактериальными свойствами. Также наши предки использовали гвоздичное масло при родах для усиления схваток. Отвар гвоздики тонизирует, при полоскании ротовой полости устраняет зубную боль, лечит глазные болезни.

Гвоздика противопоказана детям до 2 лет и больным гипертонией. При наличии язвенных заболеваний, гастрита с повышенной кислотностью и при переутомлениях дозу гвоздики необходимо уменьшить в 2–3 раза.

• Донник лекарственный

Травянистый полукустарник с сильно ветвящимся стеблем, маленькими ланцетовидными листьями и мелкими желтыми цветками, собранными в кистевидные соцветия. Обладает запахом, способным отпугивать моль. Издавна донник и препараты из него использовались для лечения подагры. Примочки из отвара донника применяют при ревматизме суставов. Препараты на основе донника способствуют укреплению щитовидной и поджелудочной желез, выведению мокроты.

Противопоказан донник при беременности, слабой свертываемости крови, внутренних кровотечениях. При длительном употреблении может вызвать головокружение, головные боли, внутреннее кровоизлияние, тошноту.

• Дрок красильный

Травянистый полукустарник с мелкими золотистыми цветками. Цветет в течение всего лета, плоды созревают в конце августа – начале сентября. Дрок обладает сильными желчегонными, слабительными и успокаивающими свойствами. Лекарственная настойка из листьев и стеблей еще в старину

использовалась как антибактериальное средство. Отвар дрока стимулирует функции щитовидной железы, обладает сосудорасширяющими и мочегонными свойствами. Корни растения используются при лечении заболеваний почек, запоров, подагры, для выведения солей из организма.

Особых противопоказаний у дрока нет, однако в больших количествах растение может вызвать отравление. Условия приема и дозировку обязательно согласовывать с врачом.

• Дуб обыкновенный

Крупное дерево, произрастающее на территории всей Европы. Кора дуба используется в народной медицине как вяжущее и противовоспалительное средство. Из нее готовят отвары, которыми лечат незаживающие раны и хронические язвы, применяют при воспалении мочевого пузыря. Жареные измельченные желуди добавляют в кофейные напитки, которые оказывают тонизирующее действие.

Противопоказаний у коры дуба нет, однако при чрезмерном применении внутрь препараты могут вызвать рвоту.

• Душица обыкновенная (орегано)

Травянистое многолетнее растение с ветвистыми стеблями и собранными в щитки сиреневыми цветками. Цветет на протяжении всего лета, плоды созревают в сентябре. Вещества, содержащиеся в душице, оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему, помогают избавиться от стресса, судорог, бессонницы. Препараты на основе растения используются для снятия воспаления при гастрите, диарее, рвоте, помогают вернуть здоровый аппетит. Также душица является одним из средств для лечения гепатита, холецистита, туберкулеза легких, бронхиальной астмы. Отвар и чай с душицей способствуют разжижению мокроты. Настой душицы укрепляет волосы.

Противопоказана душица при обострении гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, тяжелых заболеваниях кровеносной системы. Также нельзя употреблять ее во время беременности и при гипертонии. Передозировка вызывает головную боль.

• Женьшень обыкновенный

Многолетнее травянистое растение с массивным корнем,

родиной которого является Юго-Восточная Азия, однако благодаря мощным лечебным свойствам он широко используется в нашей народной медицине. Настойки, напитки и лекарства на основе женьшеня в первую очередь применяются как тонизирующее средство, повышающее работоспособность и укрепляющее иммунитет. Кроме того, женьшень является афродизиаком. Препараты, имеющие в составе корень растения, эффективны при неврастении, сахарном диабете, анемии, стимулируют выведение токсинов из организма.

Женьшень и содержащие его препараты противопоказаны беременным и кормящим женщинам.

• Зверобой продырявленный

Многолетнее травянистое растение с высоким стеблем, мелкими листьями и пучками желтых цветков правильной формы. Цветет в течение всего лета, плоды созревают примерно в конце сентября. В народной медицине зверобой используется как антисептическое и антибактериальное средство, мази на его основе прекрасно заживляют раны и ожоги. Настойку употребляют при кашле, заболеваниях пищеварительного тракта, а также при заболеваниях сердца, печени и мочевого пузыря. Чай из зверобоя оказывает тонизирующее действие, улучшает аппетит и укрепляет иммунитет.

Зверобой противопоказан беременным и кормящим женщинам, гипертоникам.

• Календула лекарственная

Однолетнее травянистое растение, распространенное на территории Европы. Очень широко используется в народной и официальной медицине, а также выращивается как декоративное. Цветет начиная с июня вплоть до первых заморозков, семена созревают начиная с середины июля. Календула обладает широким спектром действия, имеет антибактериальные, противовирусные, вяжущие, успокаивающие, желчегонные, отхаркивающие, потогонные, противовоспалительные свойства. Спиртовую настойку календулы употребляют для нормализации сердечной деятельности и укрепления стенок сосудов. Помимо того, средство применяют для лечения желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря. Отвар календулы снимает воспаление слизистой оболочки горла при простуде. Мази на основе календулы помогают справиться с ранами, ожогами, язвами.

Календула противопоказана при брадикардии и гипотонии, ее нельзя использовать вместе с успокаивающими препаратами.

• Калужница болотная

Мелкое травянистое многолетнее растение с мясистым стеблем, темно-зелеными блестящими листьями и желтыми цветками. Калужница обладает противовоспалительными и противомикробными свойствами, ее используют в медицине с давних времен. Настой калужницы применяют для лечения астмы, коклюша, бронхита, он обладает отхаркивающими свойствами. Мази на основе калужницы прекрасно заживляют ушибы, ожоги и раны. Растение используется для профилактики злокачественных опухолей.

Калужница содержит токсические вещества, поэтому перед применением нужно проконсультироваться с врачом. Нельзя принимать препараты беременным и кормящим женщинам. При передозировке раздражает слизистые оболочки, вызывает понос, тошноту и рвоту.

• Кислица обыкновенная

Мелкое многолетнее травянистое растение, лишенное стебля, с одиночными белыми цветками и тройчатыми листьями. Растение очень богато щавелевой и аскорбиновой кислотой. В древности кислицу использовали как средство от изжоги, заболеваний печени, воспаления почек и желчного пузыря. Оказывает мочегонное и желчегонное действие, облегчает боли при менструациях. Настой применяют для заживления гноящихся язв и ран.

Перед употреблением кислицы нужно проконсультироваться с врачом.

• Клевер луговой

Многолетнее травянистое растение, цветет обычно с середины мая до конца лета. Цветки и листья клевера входят в состав многих целебных травяных сборов. В старину отвар из цветков клевера пили при простудах, астме и головной боли, употребляли как общеукрепляющее средство. Примочки из отвара клевера способствуют заживлению ожогов и ссадин.

Противопоказан клевер при беременности и кормлении грудью, при тромбофлебите, болезнях сердца. Если в первые дни приема препарата возникает диарея и боли в желудке или

кишечнике, лечение нужно прекратить.

• Крапива двудомная

Многолетнее травянистое растение с крупным стеблем, покрытым жгучими волосками, и листьями с зубчатыми краями. Цветки очень мелкие, собраны в тонкие и длинные колоски. В Древней Руси препараты из крапивы употребляли для остановки кровотечений и заживления ран, так как она повышает свертываемость крови. Помимо этого, настои и отвары растения повышают уровень гемоглобина и очищают кровь от токсинов. Отвар крапивы применяют для компрессов при ссадинах, отеках. Настои применяют для лечения холецистита, гастрита, язвенной болезни желудка. Экстракт крапивы является сильным мочегонным и противовоспалительным средством.

Препараты на основе крапивы противопоказаны при варикозе, тромбофлебите, гипертонии, атеросклерозе, тяжелых заболеваниях почек. Нельзя употреблять крапиву беременным женщинам.

• Липа мелколистная

Высокое дерево с темной корой, сердцевидными листьями и мелкими, сладко пахнущими цветками. Липовый чай – проверенное тысячелетиями средство для лечения простуды и насморка, помогает при ангине и бронхите. Липу используют при лечении кори и свинки, она успокаивает, снимает боль и судороги, является вспомогательным средством для удаления песка из почек.

Противопоказаний у липы нет, однако при длительном употреблении могут наблюдаться побочные эффекты: бессонница, раздражительность, ухудшение зрения. Поэтому между курсами лечения нужно делать перерывы и периодически консультироваться с врачом.

• Лопух войлочный

Двулетнее травянистое растение с толстым ребристым стеблем, большими и широкими листьями, а также собранными в корзинки пурпурными цветками. Целебными свойствами обладают корни и листья. Из корней лопуха знахари делали мазь для лечения фурункулеза, высыпаний на коже, зуда, ожогов, экзем. Отвар корней лопуха является сильным мочегонным средством, помогает при заболеваниях желудочно-кишечного

тракта. Примочки из отвара облегчают состояние при ревматизме, замедляют рост злокачественных опухолей. Настоем лопуха лечат цирроз печени, заболевания почек и желчного пузыря.

Не рекомендуется принимать препараты на основе лопуха беременным и кормящим женщинам, а также при аллергии на растение.

• Мать-и-мачеха обыкновенная

Многолетнее травянистое растение. Верхняя сторона листьев растения гладкая и жесткая, нижняя – мягкая и ворсистая. Небольшие желтые цветки располагаются в несколько рядов на верхушках стеблей. Цветет с конца марта до середины мая, плоды созревают в июне. Растение богато микроэлементами и органическими кислотами. Препараты на основе мать-и-мачехи обладают противовоспалительным, потогонным, отхаркивающим, мочегонным, дезинфицирующим, успокаивающим и желчегонным эффектом. Настой цветков помогает при гипертонии и атеросклерозе, укрепляет сосуды. Отвары листьев улучшают аппетит, их употребляют при поносах, язве желудка, различных воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Соки и настои широко используются для лечения простудных и бронхо-легочных заболеваний.

Препараты, в состав которых входит мать-и-мачеха, противопоказаны беременным и кормящим женщинам, детям до 2 лет и аллергикам.

• Мята посевная

Многолетнее травянистое растение. Цветет с конца июня до начала сентября. В практике знахарей мята использовалась очень широко – для лечения бессонницы, психических расстройств, как желчегонное средство. Кроме того, препараты из мяты применяются при заболеваниях желчного пузыря и печени. Спиртовые настойки являются мощными антисептиками, обезболивающим средством, а также снимают отеки. Кроме того, из мяты готовят успокоительные чаи, ее эфирные масла добавляют в средства личной гигиены.

Мята и препараты из нее противопоказаны беременным и кормящим женщинам, детям до 5 лет, людям с пониженным артериальным давлением, а также при индивидуальной непереносимости. Передозировка мяты может вызвать тахикардию, головокружение, нервное возбуждение.

• Пеларгония (герань)

Многолетнее травянистое растение с длинным стеблем и большими соцветиями, которые могут быть самого разного цвета. Сейчас пеларгония широко известна как комнатное декоративное растение. Обладает антитоксическими, антибактериальными, противовоспалительными и обезболивающими свойствами. В народной медицине используется для лечения подагры, ревматизма, очищения организма от токсинов и солей. Настой герани снижает артериальное давление, используется для лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

Нельзя употреблять герань при болезнях желудка, а также пожилым людям и беременным женщинам.

• Подорожник большой

Многолетнее травянистое растение высотой до 40 см. Имеет округлые яйцевидные листья с поперечным жилкованием и длинное соцветие из мелких белых цветков. В народной медицине настой подорожника используют при бронхите, астме, пневмонии, туберкулезе, простудных заболеваниях, применяют для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Сок подорожника входит в состав многих лекарственных препаратов для лечения диареи, нефрита, энуреза, различных заболеваний мочеполовой системы. Наружно используют как ранозаживляющее и дезинфицирующее средство при лечении ран, ссадин, порезов, фурункулов. Полоскание горла отваром подорожника снимает воспаление слизистой оболочки и десен.

• Щавель конский

Многолетнее травянистое растение. Листья крупные и широкие, цветки мелкие, беловато-зеленые, собраны в густое соцветие. Целебными свойствами обладают почти все части растения. Листья широко используются в кулинарии. Лекарственные средства из щавеля применяют для лечения язвы желудка, геморроя, гипертонии, холецистита. Щавель обладает противогельминтными свойствами. Мазь из корня щавеля используется для наружного лечения ран, чесотки, опухолей и нарывов. Отвары корня снимают воспаление слизистых оболочек. Соком растения промывают слизистые при болезнях гортани, зева, насморке и кашле. Настойка щавеля действует как желчегонное и вяжущее средство.

Противопоказаны препараты из щавеля беременным

женщинам, а также людям, страдающим почечнокаменной болезнью. Со временем многие препараты на основе щавеля вызывают привыкание и начинают действовать слабее. Перед началом лечения нужно посоветоваться с врачом.

• Эхинацея

Многолетнее травянистое растение с крупными пурпурными цветками на вершине стебля. Эхинацея и препараты на ее основе обладают множеством полезных свойств, оказывают мощное тонизирующее, противогрибковое, противовоспалительное и противовирусное действие. Компрессы с отваром эхинацеи помогают при ожогах, герпесе, кожных заболеваниях. Настойка эхинацеи используется при гриппе, простуде, насморке, заболеваниях верхних дыхательных путей и гинекологических заболеваниях.

Противопоказана эхинацея и препараты на ее основе людям, страдающим туберкулезом и аутоиммунными заболеваниями, беременным и кормящим женщинам, при индивидуальной непереносимости.

Август

Сезонные рекомендации

• При гипертонии рекомендуется включить в меню такие продукты: зеленый лук, чеснок, укроп, черемшу, землянику, черную смородину, абрикосы, лимоны, клюкву, сок свеклы, мед, зеленый чай, грецкие орехи.

• При пониженном артериальном давлении нужно принимать черный чай, женьшень, элеутерококк, лимонник китайский, родиолу розовую, заманиху, дягиль лекарственный, а также включить в меню морковь и корень пастернака.

• Тушеные или жареные баклажаны без кожуры при регулярном употреблении в течение 2–3 месяцев снижают уровень холестерина в крови, нормализуют обмен веществ.

• К местам вздутия вен при варикозе ежедневно в течение 2–3 месяцев прикладывать кашицу из помидоров.

• Свежие листья чертополоха растереть в кашицу и прикладывать в качестве компресса на больные места при тромбофлебите. Держать компресс около 30 минут.

Рецепты народной медицины

При высокой температуре

7–8 г измельченного корня девясила и 500 мл кагора смешать, добавить мед по вкусу, поставить на слабый огонь, накрыть крышкой и варить 15 минут, затем остудить и процедить. Принимать по 50 мл после еды.

При кишечных паразитах

Соединить 6–8 г пижмы, 6–8 г полыни, 6–8 г ромашки, измельчить. Взять 1 ст. л. смеси, залить 200 мл кипящей воды, остудить до комнатной температуры и процедить. Пить настой по 200 мл утром и вечером в течение 3 дней. Хорошо помогает при аскаридозе.

Соединить в равных пропорциях корень валерианы, плоды и листья омелы белой, измельчить, перемешать. Употреблять смесь по 2 г в сутки в течение 3 дней. Эффективно при острицах, аскаридах и власоглавах.

Соединить в равных пропорциях траву золототысячника, цветки пижмы и тмин, тщательно перемешать. 1 ст. л. смеси залить 250 мл кипящей воды, остудить, процедить. Принимать по 100 мл перед сном. Настой издавна используется как сильное глистогонное средство.

При застое желчи

20 г кукурузных рылец залить 500 мл кипятка, поставить на водяную баню, накрыть емкость крышкой и нагревать 30 минут, затем дать настояться 10 минут, процедить, хорошенько отжимая рыльца. Пить по 50 мл 3–4 раза в день.

Смешать 6–8 г коры крушины, 6–8 г мяты, 6–8 г корня одуванчика лекарственного, 6–8 г полыни, 20 г бессмертника, 40 г корня марены красильной, измельчить. 2 ст. л. сбора залить 200 мл кипящей воды, поставить на водяную баню и нагревать 30 минут. Затем отвар остудить до комнатной температуры, процедить, отжать и довести объем жидкости до 200 мл. Принимать по 100 мл за 30–40 минут до еды 3 раза в день.

Соединить 6–8 г кориандра, 20 г мяты, 30 г листьев вахты, 40 г бессмертника, измельчить. Взять 2 ст. л. смеси, залить 250 мл кипящей воды, поставить на водяную баню и нагревать 15

минут, затем остудить до комнатной температуры и процедить, тщательно отжимая траву. Настой разделить на 3 приема и пить каждую порцию за 30 минут до еды.

При желчнокаменной болезни

Смешать 20 г бессмертника, 30 г кукурузных рылец, 30 г тысячелистника, 40 г корня одуванчика. Взять 3 ст. л. смеси, залить 400 мл кипящей воды, накрыть крышкой, остудить до комнатной температуры и процедить. Пить по 50 мл 5 раз в день при желчнокаменной болезни с аллергическими проявлениями.

При холецистите

Соединить 20 г спаржи лекарственной, 6–8 г тмина, 20 г крапивы двудомной, 20 г аврана лекарственного, 20 г корня солодки, 20 г сушеницы болотной, 20 г череды, измельчить и перемешать. 1 ст. л. сбора залить 500 мл кипящей воды, накрыть, укутать и дать настояться в течение 1 часа. Процедить. Принимать по 50 мл 5 раз в день при холецистите, осложненном гепатитом.

5 г сушеного чистотела залить 250 мл кипятка, поставить на водяную баню и нагревать 15 минут. Затем дать настояться 1 час и процедить. Долить кипяченой воды до объема 200 мл. Принимать по 70–80 мл за 15 минут до еды 2–3 раза в день.

При циррозе печени

Соединить 6–8 г семян амброзии, 20 г змееголовника и 30 г пижмы, измельчить. 1 ч. л. сбора залить 300 мл кипящей воды, укутать, дать настояться 30 минут и процедить. Настой пить по 1 ст. л. 3 раза в день при тяжелом поражении печени, гепатите.

Лечебные свойства фруктов, ягод, орехов и меда

Наши далекие предки отлично знали о пользе ягод, орехов, фруктов и меда. Сначала они воспринимали эти продукты исключительно как пищу, но со временем заметили их удивительные свойства и стали воспринимать дары природы не только как еду, но и как вкусное средство для избавления от различных недугов. Многие знахари и травники специально изучали целебные свойства растений и плодов и с их помощью исцеляли от болезней, возвращали здоровье и силы.

Настойки, отвары из ягод и фруктов, а также обычные сухофрукты помогают сохранить молодость, бодрость, укрепляют иммунитет, выводят токсины из организма. Почаще включайте их в свой рацион и будьте здоровы!

• Абрикос

Свежие абрикосы и курага являются прекрасным средством для лечения и профилактики болезней сердечно-сосудистой системы, их рекомендуется употреблять при инфаркте миокарда, гипертонии, аритмии. Кроме того, свежие абрикосы улучшают кровообращение и усиливают мозговую активность, они богаты витаминами и будут полезны и беременным, и детям – естественно, в разумных количествах. Свежие и вяленые фрукты способствуют увеличению гемоглобина в крови. Из ядрышек абрикосов делают лекарства от бронхита, астмы и других заболеваний органов дыхания.

Противопоказаны абрикосы людям, страдающим сахарным диабетом, острой формой гастрита, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатитом. При употреблении ядрышек нужно соблюдать дозировку, чтобы избежать отравления синильной кислотой.

• Айва

Сок айвы широко применяется в народной медицине. Он помогает при болезнях пищеварительной и кровеносной систем, является желчегонным средством. Примочки из сока снимают боль при геморрое. Разведенное водой айвовое масло используется для полоскания горла при ангине. Свежие плоды обладают свойствами афродизиака. Благодаря

противовоспалительным свойствам айву используют для лечения водянок и различных глазных заболеваний.

Айва противопоказана людям с индивидуальной непереносимостью, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколите. Не рекомендуется употреблять айву при запорах, сахарном диабете.

• Апельсин

Плоды апельсина богаты витаминами и эфирными маслами, поэтому их рекомендуют употреблять при недостатке витаминов, ослабленном иммунитете, упадке сил, склонности к простудам. В народной медицине апельсины используются для лечения гипертонии, подагры, атеросклероза, ожирения. Регулярное употребление цитрусовых существенно снижает риск развития инфаркта, препятствует отложению холестерина на стенках сосудов. В мякоти и кожуре плодов содержится большое количество фитонцидов, убивающих болезнетворные микробы, поэтому апельсины полезны при лечении инфекционных заболеваний. Кроме того, апельсины улучшают аппетит, стимулируют пищеварение.

Апельсины противопоказаны людям с повышенной кислотностью желудочного сока, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарным диабетом. После употребления в пищу плодов апельсина рекомендуется полоскать рот, так как содержащиеся в апельсине кислоты разрушают эмаль зубов.

• Арахис

Регулярное употребление арахиса уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Арахис помогает при бессоннице, упадке сил и переутомлении, снимает нервное напряжение. Жареный арахис улучшает внимание и память. Мужчинам рекомендуется употреблять арахис для повышения потенции.

Арахис противопоказан людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы. Аллергическая реакция на арахис является одной из самых тяжелых, поэтому он строго противопоказан людям с индивидуальной непереносимостью.

• Арбуз

Арбуз едят свежим, консервированным, соленым или маринованным. Он отлично утоляет жажду. Арбуз оказывает мочегонное, желчегонное и противовоспалительное действие, помогает при нарушениях перистальтики кишечника и обмена веществ. Особенно полезен этот продукт при лечении отеков и болезней почек.

Нельзя употреблять арбуз людям, страдающим мочекаменной и почечнокаменной болезнью, при нарушении оттока мочи. Не рекомендуется также употребление ягоды при хронических поносах.

• Боярышник

В народной медицине боярышник используется как лечебное средство при заболеваниях кровеносной системы и сердечной слабости. Настойку боярышника рекомендуется принимать при аритмии и тахикардии, функциональных расстройствах работы сердца. Боярышник укрепляет нервную систему, помогает снять нервное напряжение, нормализует сон, уменьшает содержание холестерина в крови.

Противопоказаны препараты на основе боярышника людям с пониженным давлением. Не следует употреблять ягоды и настойку боярышника на голодный желудок – могут возникнуть спазмы и тошнота.

• Брусника

Ягоды брусники широко используются в народной медицине в свежем виде, с сахаром, медом, в сочетании с другими ягодами. Полезна брусника при сахарном диабете, ревматизме, подагре, гипертонии, простудных заболеваниях, при повышенном внутричерепном давлении. Настойку из ягод брусники с медом используют для лечения туберкулеза. Свежевыжатый сок брусники улучшает зрение, обладает противогельминтным действием, благотворно влияет на нервную систему. Ягоды и листья брусники входят в состав многих мочегонных травяных сборов.

Противопоказано употребление ягоды людям с язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, при холецистите, острой почечной недостаточности, гастрите. Не рекомендуется также употреблять бруснику детям до 10 лет.

• Виноград

В народной медицине широко применяются не только ягоды винограда, но и сок, а также вино из него. Виноград препятствует образованию песка и камней в почках, нормализует обмен веществ, стимулирует кроветворение, снижает уровень холестерина, уменьшает одышку. Многие средства на основе винограда обладают отхаркивающими свойствами, их употребляют при плеврите и туберкулезе. Свежие ягоды винограда устраняют запоры, а свежевыжатый виноградный сок обладает желчегонным действием. Масло из виноградных косточек замедляет процессы старения, улучшает зрение, укрепляет стенки кровеносных сосудов. Регулярное употребление винограда повышает иммунитет.

Противопоказан виноград при циррозе печени и гипертонии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарном диабете. Беременным женщинам виноград следует употреблять с осторожностью, понемногу. Сок из темных сортов винограда не рекомендуется пить детям до 10 лет. От употребления сока необходимо воздержаться людям с поврежденной эмалью зубов.

• Вишня

Вишня – одно из вкуснейших и ценнейших лекарственных средств. Ягоды считаются диетическим продуктом, улучшают процесс пищеварения, полезны для беременных женщин и детей с раннего возраста. Вишни, сок и компот из них имеют антисептические, жаропонижающие свойства, при простуде способствуют отхождению мокроты. Вишня полезна при заболеваниях дыхательных путей, астме, бронхите. На основе вишни готовят лекарства, помогающие при язве двенадцатиперстной кишки и желудка.

Вишня противопоказана при сахарном диабете, повышенной кислотности желудочного сока, острой язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

• Голубика

Самыми полезными считаются свежие ягоды голубики, так как в них содержится наибольшее количество ценных веществ. Свежие ягоды голубики помогают нормализовать работу ЖКТ и кровеносной системы, используются при лечении болезней глаз, являются прекрасным профилактическим средством заболеваний желудка и печени. Сок и отвар из ягод голубики способствуют выведению токсинов из организма, снижению уровня сахара в

крови, используются как жаропонижающее средство при простуде и инфекционных заболеваниях. Сушеные ягоды рекомендуется употреблять при цистите, они стимулируют иммунитет, снижают артериальное давление.

Противопоказаний у голубики нет, однако при злоупотреблении могут возникнуть тошнота и головная боль. Беременным и кормящим женщинам употреблять голубику рекомендуется понемногу.

• Гранат

Свежевыжатый гранатовый сок использовали целители еще много веков назад. Его применяют для лечения мочекаменной болезни, при болях в желудке, инфекционных заболеваниях. Сок граната является хорошим успокаивающим и общеукрепляющим средством, обладает вяжущими свойствами, поэтому рекомендуется при простудах. Отвар кожуры граната используют для лечения дизентерии.

Противопоказан гранат при язве двенадцатиперстной кишки, повышенной кислотности желудочного сока, геморрое, анальных трещинах и индивидуальной непереносимости.

• Грецкий орех

Грецкие орехи – очень калорийный продукт, богатый витаминами и микроэлементами, в частности йодом. Издавна орехи использовались как противогельминтное и бактерицидное средство, с их помощью лечили болезни желудка и кишечника, расстройства пищеварения.

Противопоказаны грецкие орехи людям с плохой свертываемостью крови, склонностью к аллергическим реакциям. При заболеваниях щитовидной железы необходимо проконсультироваться с врачом.

• Груша

Веками плоды груши и грушевый сок использовались в народной медицине как хорошее мочегонное средство, способное выводить песок из мочевого пузыря. Теплый грушевый сок рекомендуется пить при простуде, кашле, бронхите, насморке, повышенной температуре.

У груши нет противопоказаний, за исключением индивидуальной непереносимости.

• Ежевика

Ягоды ежевики – это эффективное жаропонижающее, потогонное, успокаивающее, бактерицидное, отхаркивающее, противовоспалительное, общеукрепляющее средство. Свежие спелые ягоды полезны при запорах, повышенной температуре, лихорадке. Ежевичный сок используется для лечения заболеваний легких, астмы, бронхита, трахеита. Мужчинам рекомендуется есть ягоды ежевики для профилактики простатита и усиления выработки тестостерона.

Нельзя употреблять ежевику и содержащие ее препараты при наличии камней в почках, при острых воспалительных процессах в почках, при повышенной кислотности желудочного сока и пониженном артериальном давлении.

• Земляника

В народной медицине земляника является ценной витаминной добавкой, а также лекарственным средством при запорах, язвенной болезни желудка, гипертонии, подагре. Полезны ягоды при малокровии, так как ускоряют выработку красных кровяных телец. Настой земляники обладает сильным антисептическим действием, его употребляют при воспалениях слизистой оболочки ротовой полости. Компрессы из отвара ягод используют для лечения небольших ран и высыпаний, маски из мякоти способствуют очищению кожи лица. При мочекаменной болезни землянику рекомендуется употреблять как слабое мочегонное средство, не вызывающее колик. Сушеные листья и плоды земляники входят в состав множества мочегонных травяных сборов и фиточаев.

Противопоказаний у земляники нет, кроме индивидуальной непереносимости.

• Калина

Ягоды калины обладают широким спектром действия. Это эффективное дезинфицирующее, потогонное, противовоспалительное, мочегонное, желчегонное, общеукрепляющее и витаминное средство. Отвары и настои ягод калины используются для лечения гипертонии, головных болей, воспаления органов желудочно-кишечного тракта. Сок и отвар ягод полезны при бронхиальной астме, туберкулезе, кашле и насморке. Женщинам сок калины помогает легче перенести период климакса.

Нельзя употреблять калину при повышенной свертываемости крови, подагре, наличии камней в почках и желчном пузыре. Также противопоказана калина беременным.

• Клюква

С давних пор ягоды клюквы используются как витаминная добавка, антисептическое и тонизирующее средство. Клюква – хорошее жаропонижающее, очищающее средство, лекарство от болезней желудка и кишечника. Свежие ягоды клюквы стимулируют выработку желудочного сока, повышают аппетит, снижают уровень сахара в крови. Кроме того, регулярное употребление клюквы способствует укреплению иммунитета и поддержанию организма в тонусе.

Противопоказана клюква при повышенной кислотности желудочного сока и обострении болезней ЖКТ.

• Лимон

Лимоны традиционно применяют для лечения ангины, простуды, гипертонии, авитаминоза. Плоды благотворно влияют на пищеварительную систему, способствуют очищению кишечника от шлаков и токсинов, являются мочегонным средством. Это отличное средство для лечения простуды, инфекционных заболеваний дыхательных путей, а также для укрепления иммунитета.

Противопоказан лимон при гастрите, панкреатите, повышенной кислотности желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Нельзя употреблять лимоны при аллергии и индивидуальной непереносимости.

• Малина

Малина с давних времен считается лучшим лечебным средством при простуде и кашле, повышенной температуре. Малину применяют для лечения гриппа, кори, лихорадки, бронхита, она обладает сильными потогонными свойствами. Настой листьев малины используют для полоскания горла при кашле.

Противопоказаний у малины нет, кроме аллергий и индивидуальной непереносимости.

• Облепиха

Плоды облепихи широко используются в народной медицине. Ягоды применяют для лечения ревматизма и подагры, отваром ополаскивают волосы для предотвращения выпадения и придания им блеска. Высоко ценится в медицине облепиховое масло – прекрасное средство для лечения ожогов, лишаев, нейродермитов. Тампоны с облепиховым маслом – проверенное средство для лечения эрозии шейки матки. Облепиховое масло обладает сильными бактерицидными свойствами, его употребляют внутрь в небольших количествах при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Противопоказаний у облепихи нет, за исключением индивидуальной непереносимости.

• Черешня

Плоды черешни обладают множеством целебных свойств, среди которых мочегонное, тонизирующее и обезболивающее. Свежие ягоды выводят из организма соли и токсины, используются при лечении подагры и артрита. Черешня рекомендуется больным с хронической язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Отвар плодоножек черешни – эффективное отхаркивающее средство.

Черешня противопоказана при обострении язвенной болезни, гастрите и сахарном диабете.

• Шиповник

В народной медицине шиповник ценится как мощное мочегонное, желчегонное, антисептическое, тонизирующее и общеукрепляющее средство. Масло шиповника активно применяется при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, так как уменьшает количество холестерина в крови. Свежие плоды шиповника повышают кислотность желудочного сока, их применяют для лечения гастрита. Отвар плодов является эффективным средством лечения простуды и гриппа. Кроме того, шиповник способствует укреплению иммунитета и снабжает организм целым комплексом необходимых витаминов.

Противопоказано употребление плодов при эндокардите, острой форме гастрита, повышенной кислотности желудочного сока. Беременным и кормящим женщинам перед употреблением нужно проконсультироваться с врачом.

• Мед

Этот продукт пчеловодства издавна ценили не только за его приятный вкус, но и за удивительные целебные свойства. Мед богат органическими кислотами и ферментами, необходимыми для человеческого организма. В нем содержатся различные витамины, фитонциды, антибактериальные и антидиабетические вещества. Он расширяет сосуды, повышает уровень гемоглобина в крови, очищает кровь от шлаков. Уникальной особенностью меда являются его противомикробные свойства – запечатанный в пчелиных сотах мед может храниться долгое время.

Благодаря обилию глюкозы, которая легко усваивается человеческим организмом, мед является ценным диетическим продуктом. Он нормализует пищеварение, его рекомендуют есть при язвенной болезни желудка и заболеваниях печени. Разведенный в воде мед является хорошим средством от бессонницы, вместе с горячим чаем или молоком это незаменимое средство для лечения простуды, гриппа, туберкулеза.

В зависимости от того, с каких растений собран мед, он отличается по густоте, цвету, вкусу и запаху. Предлагаем характеристики самых распространенных сортов меда.

Акациевый мед – один из самых лучших сортов меда как по вкусовым, так и по целебным качествам. В жидком виде он светло-желтый и прозрачный, при засахаривании белеет.

Вересковый мед – очень тягучий продукт темного цвета с терпковатым вкусом, почти не кристаллизуется.

Гречишный мед – темный мед с красновато-коричневым оттенком с довольно специфическим вкусом и запахом. Рекомендуется людям с малокровием, так как содержит много железа.

Ежевичный мед – очень ценный и богатый полезными веществами сорт меда. Его отличительной особенностью является то, что он почти бесцветный и прозрачный.

Липовый мед – один из самых полезных сортов. В народной медицине используется для лечения простуды и заболеваний органов дыхания. Жидкий, насыщенного желтого цвета.

Луговой мед – из нектара луговых и полевых цветков. Наравне с акациевым и липовым считается одним из самых полезных. Жидкий, цвет варьируется от светло-желтого до коричнево-желтого.

Одуванчиковый мед – очень густой, ярко-желтого цвета, с насыщенным запахом и резким вкусом.

Подсолнечниковый мед – жидкий мед золотистого цвета, при кристаллизации становится ярко-оранжевым, со слабым запахом и насыщенным терпковатым вкусом.

Рябиновый мед – мед красноватого цвета с немного резким запахом и приятным вкусом.

Яблоневый мед – мед с нежным вкусом и приятным ароматом, жидкий, светло-желтого цвета.

Полезным является любой вид меда, если употреблять его в необходимом количестве. К лечению медом нужно подходить с осторожностью, убедившись в отсутствии аллергических реакций, которые обычно проявляются в виде сыпи или расстройства кишечника. Детям до 1 года мед противопоказан. Диабетикам перед употреблением меда нужно проконсультироваться с врачом. Людям с лишним весом употреблять мед нужно понемногу, так как это высококалорийный продукт.

Сентябрь

Сезонные рекомендации

• При нарывах, гнойных ранах, воспалениях кожи прикладывать к больному месту компресс из измельченных лепестков белой розы.

• При воспалении десен и стоматите полоскать рот настоем лепестков красной розы.

• Смешать в равных пропорциях мед и измельченные лепестки чайной розы, дать постоять 3–4 часа, уложить в стеклянную банку и хранить в холодильнике. Это средство помогает при ангине и болях в горле – 1 ч. л. смеси нужно подержать во рту около 10 минут, а потом проглотить.

• Сливовый компот без сахара и свежие сливы помогают при запоре.

Рецепты народной медицины с использованием меда

При насморке

100 г лимона (с кожурой, но без зернышек) пропустить через мясорубку, добавить 6–7 измельченных зубков чеснока и 100–120 г меда, тщательно перемешать, чтобы получилась однородная масса. Влить в смесь 200 мл теплой кипяченой воды, перемешать, поставить в темное место на 3 дня, затем процедить. Пить по 20 мл утром и вечером.

При болях в горле и ангине

5 г ромашки залить 250 мл кипятка, добавить 20 г меда, перемешать и дать настояться под крышкой 30–40 минут. Настой процедить и использовать для полоскания горла.

Взять 6–8 г твердого засахарившегося меда, положить в рот и рассасывать, как леденец, 10–15 минут. Повторять процедуру 5–6 раз в день. Курс лечения – от 15 до 20 дней.

30 г меда и 20 мл лимонного сока залить 200 мл теплой воды, перемешать и использовать для полоскания.

6–8 г цветков ромашки залить 300 мл кипятка, добавить 30 г меда, перемешать, дать настояться 1 час, процедить. Полоскать настоем горло каждые 2–3 часа.

60 г семян аниса залить 250 мл воды, поставить на огонь и кипятить около 15 минут. Отвар остудить, процедить, добавить 50 г меда и 20–30 мл коньяка, перемешать, чтобы мед полностью растворился. Пить по 1 ст. л. каждые 30–40 минут.

При заболеваниях желудка и кишечника

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки приготовить смесь из 250 г меда, 350 мл красного сухого вина, 150 мл сока алоэ. Все тщательно перемешать, перелить в емкость из темного стекла и дать настояться в темном месте при комнатной температуре в течение 7 дней. Пить 3 раза в день за 2 часа до еды: первые 7 дней – по 1 ч. л., затем по 1 ст. л., пока смесь не закончится.

5–6 г сушеницы болотной залить 250 мл кипятка, добавить 30 г меда, перемешать и дать настояться 30 минут. Настой процедить. Пить по 100–120 мл после еды 2–3 раза в день.

Из свежего очищенного картофеля отжать 500 мл сока, добавить 100 г меда и перемешать, чтобы мед растворился. Пить по 200 мл 2 раза в день: утром натощак и на ночь.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки приготовить настой из листьев алоэ. Взять листья растения 3–5 лет, положить в темное прохладное место на 12–14 дней, затем промыть в воде, мелко нарезать и залить кипяченой водой в соотношении 1:3. Дать настояться 1,5 часа, настой процедить и отжать из листьев сок. Добавить к соку 500 г измельченных ядер грецких орехов и 300 г меда, тщательно перемешать, выложить в стеклянную емкость с плотной крышкой. Принимать по 1 ст. л. за 30 минут до еды 3 раза в день.

Из стеблей и листьев ревеня отжать 200 мл сока, добавить 30 г меда, перемешать. Пить по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

20–30 г меда размешать в 200 мл теплой воды. При гастрите с повышенной кислотностью выпить всю порцию медленно, маленькими глотками, за 2 часа до приема пищи. При пониженной кислотности порцию следует выпить залпом за 5 минут до еды.

При радикулите и ревматических болях

Черную редьку вымыть, обсушить, вырезать внутри корнеплода полость и залить в нее 60–80 г меда, оставить на 4 часа. Образовавшимся сиропом натирать больное место на ночь и тепло укутывать.

Подогреть 50–70 г меда. Смазать больное место теплым медом, накрыть льняным полотенцем, сложенным в 4–5 слоев, приложить грелку, прилечь, укрыться и лежать 3–4 часа. После процедуры рекомендуется 8–10 часов не покидать теплое помещение.

20 г репейника обыкновенного залить 250 мл кипятка, дать настояться 30–40 минут, затем процедить и добавить по вкусу мед. Пить по 60–100 мл 3–4 раза в день.

Лечебные свойства вина

Не все алкогольные напитки пагубно воздействуют на организм, хотя о вреде алкоголя говорят очень много. В народной медицине качественное домашнее вино издавна используется в качестве целебного напитка. Современные исследования подтвердили, что вино в умеренном количестве оказывает положительное воздействие на здоровье и самочувствие.

Наиболее полезным считается красное сухое вино. Оно благотворно влияет на сердце и сосуды. Его ценность обусловлена содержанием флавоноидов, кверцетина, ресвератрола, а также яблочной, лимонной и винной кислот, азотистых соединений и пектина.

Красное вино влияет на процессы окисления, приостанавливая старение клеток и продлевая продолжительность жизни. Эта особенность связана с содержащимся в красном вине ресвератролом – веществом, которое выводит из сосудов холестерин, обладает антиоксидантными свойствами. Кроме того, ресвератрол способен замедлять развитие раковых клеток и является губительным для многих бактерий, например сальмонеллы, но совершенно безвреден для естественной микрофлоры и не нарушает работу кишечника.

При употреблении вина, как и любого другого алкогольного напитка, нужно помнить, что его польза заканчивается там, где начинается чрезмерность, поэтому сразу уточним дозу, превышать которую не следует. Норма потребления вина составляет 1–3 бокала в день, причем во время еды. Мужчинам не рекомендуется употреблять более 350 мл вина в день, а женщинам – более 150 мл. Регулярное превышение указанного количества может привести к ухудшению самочувствия, зависимости и тяжелому алкоголизму.

В наше время изучением лечебных свойств вина занимается наука энотерапия. Но самые важные целебные качества этого напитка установили еще наши предки:

• антисептическое и антибактериальное действие – уничтожает ряд вредных микробов и бактерий;

• общеукрепляющее – способствует восстановлению сил организма, укрепляет сердечную функцию;

• омолаживающее – замедляет старение клеток, нейтрализует токсины, ускоряет регенеративные процессы.

Знахари рекомендовали употреблять сухое вино при различных болезнях, готовили травяные настои на вине с

добавлением меда и специй.

Вино можно использовать при лечении следующих заболеваний:

• **авитаминоз.** В натуральном вине содержится масса различных витаминов и микроэлементов. При сильном истощении рекомендуется выпить 50–70 мл портвейна. При потере аппетита за 20–30 минут до планируемого приема пищи полезно выпить 50–80 мл вермута или портвейна;

• **нарушение обмена веществ и ожирение.** Вино способствует выведению токсинов и шлаков, нормализует обмен веществ, способствует сжиганию жира;

• **простуда и вирусные инфекции.** При простуде, заболеваниях верхних дыхательных путей, гриппе и вирусных инфекциях рекомендуется использовать подогретое красное сухое вино с добавлением меда и травяных настоев. Особенно полезен в холодное время года глинтвейн – красное сухое вино, подогретое с сахаром, пряностями, лимоном, апельсином и медом;

• **травмы и переломы.** Вино помогает компенсировать потерю крови, ускоряет сращивание костей и снимает воспаление суставов;

• **расстройства пищеварения и кишечные инфекции.** При отравлениях и бактериальных кишечных инфекциях рекомендуется пить белое сухое вино – в виде настоек на целебных травах или в чистом виде;

• **болезни сердца.** Красное сухое вино увеличивает эластичность сосудов, предотвращает образование тромбов, укрепляет сердечную мышцу; рекомендуется при ослаблении сердечной деятельности.

Но в любом случае, прежде чем применять вино в лечебных целях, необходимо обязательно посоветоваться с врачом, выбрать подходящий вам сорт вина, а также уточнить дозировку.

При ангине

500 мл кагора подогреть на слабом огне, всыпать 20 г сушеных цветков календулы, варить 3–5 минут, помешивая, затем снять с огня, процедить. Отвар пить горячим по 100 мл перед едой. Курс лечения – 6 дней.

При простуде и заболеваниях верхних дыхательных путей

Смешать 30 мл сока алоэ, 30 г меда и 60 мл красного вина, взболтать, дать настояться 5 дней в темном месте, затем

процедить. Принимать по 1 ч. л. до еды 3 раза в день.

При бронхите, пневмонии, плеврите

Соединить 250 мл кагора, 400 г меда, 120 г листьев алоэ, 120 г ядер грецких орехов, 250 г лимонов. Листья алоэ промыть. Ядра орехов очистить от перегородок. Лимоны разрезать, удалить зернышки. Подготовленные листья алоэ, орехи и лимоны пропустить через мясорубку. В смесь добавить мед и кагор, тщательно перемешать до однородности, переложить в стеклянную емкость с плотной крышкой и хранить в сухом прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. до еды 3 раза в день. Курс лечения – 10 дней.

При трахеите, бронхите, бронхиальной астме

50 г сушеных листьев мать-и-мачехи залить 500 мл кипятка, нагревать на водяной бане 30–40 минут, остудить и процедить. Добавить 500 мл подогретого сухого вина, перемешать. Пить по 100 мл до еды 3–4 раза в день. Курс лечения – 14 дней.

При ларингите

50 г корня алтея залить 500 мл кипятка, нагревать на водяной бане 5 минут, остудить и процедить. Добавить 100 мл красного сухого вина, перемешать. Пить по 50–60 мл до еды 4–5 раз в день. Курс лечения – 9–11 дней.

При плохом аппетите и нежелательной потере веса

Соединить 30 мл сока каланхоэ, 70–80 мл кагора, 50 г меда, тщательно перемешать, поставить в темное место и выдержать при комнатной температуре 4–5 дней. Пить по 1 ст. л. перед едой 3 раза в день.

Для нормализации кровоснабжения сердца

70 мл молока подогреть, влить 5 мл свежевыжатого сока чеснока, перемешать. Добавить 70 мл красного сухого вина, тщательно перемешать. Пить по 1 ст. л. до еды 3 раза в день.

При цистите и пиелонефрите

Пить по 50 мл белого сухого вина 3–5 раз в день. Белое вино является также профилактическим средством при артрите. Курс лечения – не более 14 дней.

При отеках

20 веточек петрушки залить 50 мл винного уксуса, поставить на огонь, варить 5 минут, остудить, процедить. Добавить 100–120 г меда и 1 л красного сухого вина, перемешать, прокипятить еще 5 минут, процедить и разлить по стеклянным бутылкам. Пить по 1–2 ст. л. после еды 3 раза в день.

При болезнях почек и мочевого пузыря

20 г тысячелистника залить 1 л вина, поставить на огонь, довести до кипения, варить 5 минут. Снять с огня, дать настояться 5 минут и процедить. Пить по 100–150 мл 3 раза в день. Предварительно необходимо проконсультироваться с врачом.

При расстройстве пищеварения, поносе

1 л кагора подогреть, добавить 10 г сушеной травы буквицы, варить на слабом огне 5 минут. Снять с огня, накрыть крышкой, дать настояться 20 минут и процедить. Добавить 30 г меда, перемешать. Принимать по 1 ст. л. каждые 30 минут.

При ухудшении зрения и глаукоме

50 г растертого в порошок корня валерианы залить 1 л красного сухого вина, выдержать 15 дней в темном месте, процедить. Пить по 1–2 ст. л. 3 раза в день.

При бессоннице

Рекомендуется пить по 100 мл глинтвейна с медом.

Целебные бальзамы

Бальзам – алкогольный напиток с содержанием спирта 30–40 %, настоянный на целебных травах, кореньях, фруктах и ягодах.

Термин «бальзам» вошел в обиход в XVIII в. как название одного из лекарственных средств. Напиток отличался сильным специфическим ароматом, насыщенным цветом и богатым травяным составом. Традиционно его производством занимались аптекари, по вкусу средство напоминало микстуру, поэтому алкогольным напитком его не считали.

В XVIII в. благодаря стараниям рижского аптекаря Абрахама Кунце был создан знаменитый «Рижский бальзам». С течением времени рецепт претерпевал значительные изменения. Сейчас его производят в промышленных масштабах, но до сих пор разливают в керамические бутылки – чтобы защитить напиток от солнечного света и сохранить его целебные свойства.

Другой популярный бальзам – «Уникум» – ведет свою историю с 1790 г. и считается одним из национальных напитков Венгрии. В его состав входит 40 целебных трав, он приятен на вкус и является мощным биостимулятором, помогает при упадке сил, депрессии и простуде, восстанавливает силы при физическом истощении и после болезни. Кроме того, он способствует улучшению работы кровеносной, пищеварительной и дыхательной систем.

Существуют и другие виды бальзамов, каждый из которых обладает определенными лечебными свойствами. Популярностью пользуются шведские и австрийские бальзамы («Шведская горечь», бальзамы Маурера, Биттнера), в основе которых – целебные альпийские травы.

В состав бальзамов чаще всего включают следующие лекарственные растения:

• **анис зеленый** – стимулирует работу кишечника, улучшает секрецию желудочного сока, стимулирует работу органов дыхания;

• **бадьян** – помогает при кишечных коликах, болезнях органов дыхания, повышенной температуре, снимает спазмы;

• **дягиль** – улучшает работу органов пищеварения, снимает чувство тяжести, возбуждает аппетит, является спазмолитиком и мочегонным средством;

• **горечавка** – эффективна при простуде, кашле, высокой температуре, оказывает противовоспалительное и седативное действие;

• **кардамон** – популярная специя, обладающая лечебными свойствами: помогает при потере аппетита, болезнях желудка, стимулирует пищеварение, нормализует обмен веществ, используется также при лечении кашля и головных болей;

• **калган** – применяется при лечении гастрита, язвенной болезни, энтероколита, обладает противовоспалительными, бактерицидными, вяжущими свойствами;

• **кора дуба** – используется для уплотнения слизистых оболочек при диарее, стоматите, болезнях зубов;

• **корица** – вкусная ароматная специя, помогает при простудных заболеваниях, кашле, высокой температуре, укрепляет иммунитет;

• **куркума** – нормализует микрофлору кишечника, улучшает пищеварение, способствует очищению организма, а также используется как согревающее и бактерицидное средство;

• **розмарин** – используется при лечении органов дыхания, нервной и кровеносной систем, повышает давление, бодрит, оказывает тонизирующее воздействие;

• **тысячелистник** – бактерицидное, кровоостанавливающее и противовоспалительное средство; применяется для лечения заболеваний желудка и мочевыводящих путей;

• **можжевельник** – применяется в народной медицине как бактерицидное, мочегонное, болеутоляющее средство; улучшает работу почек, снимает отеки, оказывает общеукрепляющее воздействие;

• **шафран** – используется для очищения крови, оказывает тонизирующее и антиоксидантное воздействие, стимулирует мозговую активность;

• **мята перечная** – в народной медицине используется как спазмолитик, болеутоляющее и сосудорасширяющее средство; улучшает пищеварение, обладает желчегонным действием, успокаивает;

• **полынь** – используется как мощное очищающее и дезинфицирующее средство, помогает при заболеваниях желчного пузыря, улучшает аппетит, обладает противопаразитарным действием.

Бальзамы принято пить в качестве аперитива – из маленьких рюмок маленькими глотками, их также часто добавляют в чай или кофе. При таком употреблении этот лечебный напиток не пьянит, а тонизирует и придает силы.

Однако существуют и противопоказания к употреблению бальзамов. Не рекомендуется принимать их беременным и кормящим женщинам, детям, а также людям, страдающим гастритом или дискинезией желчевыводящих путей.

Целебные напитки можно приготовить самостоятельно, используя приведенные ниже рецепты.

• Бальзам «7 трав»

Взять по 50 г зверобоя, цветков липы, душицы, листьев малины, листьев красной и черной смородины, травы мяты и мелиссы. Все компоненты измельчить, залить 500 мл кипящей воды, поставить на водяную баню и нагревать 10–15 минут. Снять с огня, немного остудить, процедить, добавить 50 г сахара, перемешать. Затем влить 1 л водки и добавить 5 г измельченного корня имбиря, еще раз тщательно перемешать. Бальзам перелить в бутылку из темного стекла, закупорить, дать настояться 7 дней в темном месте и повторно профильтровать. Пить не более 30 мл за прием.

• Бальзам с шиповником

Взять 300 г плодов шиповника, 100 г ягод брусники, 100 г ягод калины, а также по 30 г зверобоя, душицы, тысячелистника и цветков липы. Все измельчить, перемешать, залить 1 л водки. Дать настояться 2–3 недели в темном месте при комнатной температуре. Затем добавить 50 г меда, взболтать, выдержать еще 2–3 дня и процедить. Пить не более 50–60 мл за прием.

• Бальзам «Яблочный на травах»

Смешать 500 мл коньяка и 500 мл яблочного сока, добавить мед по вкусу, взболтать. Взять в равных количествах (около 10 г) корень валерианы, корень алтея, крапиву, мать-и-мачеху, ядра грецкого ореха, цветки липы, душицу, цветки ромашки, полынь горькую, мелиссу, первоцвет весенний, плоды шиповника, измельчить и перемешать. Сбор залить смесью коньяка и сока, дать настояться в темном месте 14 дней и профильтровать. Влить 150–250 мл коньяка или водки, взболтать. Пить не более 30–40 мл за прием.

• Бальзам «Анисовый»

Взять по 20 г плодов аниса, корня одуванчика, травы тысячелистника, зверобоя, мяты, измельчить. Сбор залить 500 мл водки и всыпать 50–60 г мелко нарезанного изюма. Поставить емкость в темное место на 2 недели, периодически взбалтывать. Затем бальзам процедить и добавить 20 г меда. Пить не более 30–

40 мл за прием.

• Бальзам «Рябина с имбирем»

Взять 100 г ягод рябины красной, 50 г корня имбиря, 50 г плодов аниса, 50 г шалфея, 30 г мяты. Все измельчить, залить 1 л водки и дать настояться в темном месте при комнатной температуре 3 недели. Затем процедить и добавить 30–50 мл малинового сиропа или меда. Пить не более 30–40 мл за прием.

Октябрь

Сезонные рекомендации

• При поносе и воспалении кишечника жевать лепестки красной розы, обладающие вяжущим действием.

• 100 г розовых лепестков залить 1 л уксуса, дать настояться. Настой добавлять по 1 ч. л. в 200 мл воды и полоскать горло при ангине и тонзиллите.

• Чтобы избавиться от пристрастия к курению, знахари рекомендуют жевать сосновую живицу.

• Чтобы нормализовать пониженное артериальное давление, рекомендуется пить чай с душицей, корнем солодки и цветками гречихи.

Рецепты народной медицины

При болезнях легких и пневмонии

Соединить 20 г девясила, 20 г лапчатки, 20 г эвкалипта, 30 г дудника лекарственного, 30 г дымянки аптечной, измельчить. Залить 1,5 ст. л. сбора 500 мл воды, накрыть, дать настояться в течение 25–35 минут, процедить. Пить теплым по 50 мл 5–6 раз в день.

Взять по 50 г овса, риса, ржи, ячменя и корня цикория. Добавить 5 г крупно молотого сладкого миндаля. Залить 3 ст. л. смеси 500 мл кипятка, остудить и процедить. Пить настой теплым по 30 мл 4–6 раз в день. Средство эффективно при бронхите с астматическим синдромом, тяжелом течении пневмонии.

При циррозе печени

1 кг петрушки измельчить, залить 1 л парного или очень свежего молока, емкость накрыть и поставить в духовку или на слабый огонь. Томить, пока не останется 500 мл жидкости. Пить по 30 мл каждые 1,5–2 часа при тяжелых болезнях печени. Средство имеет также мочегонный эффект.

200 г кудрявой петрушки и 300 г сельдерея измельчить, добавить 100 г семян моркови, перемешать. Взять 3 ст. л. сбора, залить 1 л кипящей воды, накрыть крышкой и дать остыть до комнатной температуры, затем процедить. Настой принимать по 100 мл 6 раз в день. Помогает при циррозе печени и хроническом гепатите.

Соединить 40 г аира болотного, 40 г коры крушины, 40 г очного цвета, 40 г корня цикория и 60 г одуванчика, измельчить. Взять 1,5 ст. л. смеси, залить 600 мл кипящей воды, накрыть крышкой и дать настояться, пока жидкость не остынет до комнатной температуры. Процедить. Принимать по 50 мл 5 раз в день.

Соединить 50 г листьев крапивы, 100 г корневища пырея, 100 г плодов шиповника, измельчить. Взять 1 ст. л. сбора, залить 250 мл кипятка, тепло укутать и дать настояться 1 час. Настой процедить. Пить по 200 мл 2–3 раза в день.

При заболеваниях волос и кожи

Соединить 40 г цветков липы, 40 г магнолии

крупноцветковой, 40 г листьев мать-и-мачехи, 60 г живучки ползучей, 60 г шишек хмеля, измельчить. 3 ст. л. сбора залить 1 л кипятка, дать настояться 1 час. Процедить. Использовать для ополаскивания волос после мытья. Средство эффективно при ломкости и выпадении волос.

Соединить 20 г костяники, 30 г листьев крапивы, 40 г мать-и-мачехи, измельчить. Взять 3 ст. л. смеси, залить 1 л кипятка, дать настояться 30 минут и процедить. Использовать для ополаскивания волос после мытья. Средство эффективно при перхоти с зудом и для укрепления ослабленных ломких волос.

При герпесе

Соединить в равных пропорциях ромашку, календулу, мелиссу, зверобой, калину, полынь, пустырник. Можно использовать 2–4 ингредиента, которые есть в наличии. Все измельчить. 1 ч. л. смеси без горки залить 250 мл кипятка, дать настояться 5–10 минут. Пить как чай. Средство укрепляет иммунитет и очищает кровь от вируса герпеса.

Для профилактики и лечения герпеса пить 3 раза в день по 10–15 капель настойки элеутерококка, эхинацеи, лимонника.

Свежим соком чистотела обрабатывать пораженный участок кожи в течение 2–3 минут. Затем сделать перерыв на 2–3 минуты и повторить процедуру еще дважды. Обрабатывать пораженное место таким способом 2–3 раза в день.

Свежие листья мелиссы промыть и измельчить. 2 ст. л. листьев залить 400 мл кипящей воды, дать настояться 45–60 минут. Принимать по 100–120 мл перед едой 3 раза в день.

При экземе

Взять в равном количестве корни одуванчика и лопуха, измельчить. 2 ст. л. сбора залить 700 мл воды, дать настояться 10–12 часов. Затем настой поставить на слабый огонь, варить 10 минут, остудить и процедить. Пить по 100 мл 5 раз в день – перед едой и на ночь.

1 ч. л. сушеной череды залить 200 мл кипятка, дать настояться 10 минут. Пить ежедневно как чай 2–3 раза в день. Отвар должен быть золотистым; зеленый или мутный настой непригоден к употреблению.

Соединить 6–8 г ягод можжевельника, 15 г зверобоя, 6–8 г крапивы, 5 г полыни горькой, 6–8 г кукурузных рылец, 6–8 г листьев подорожника, 15 г тысячелистника, 6–8 г шалфея, 15 г хвоща, измельчить. Залить 3 ст. л. смеси 500 мл кипящей воды,

накрыть крышкой, дать настояться 20 минут, процедить. Принимать по 150 мл за 30 минут до еды. При желании в настой можно добавить сахар или мед.

Соединить 15 г корня валерианы, 6–8 г душицы, 6–8 г крапивы, 6–8 г ромашки, 6–8 г корня солодки, 6–8 г тимьяна, 6–8 г хвоща, 5 г фиалки трехцветной, 6–8 г череды, измельчить, перемешать. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипящей воды, накрыть и дать настояться 20 минут. Процедить. Пить небольшими порциями в течение дня.

Взять по 100 г листьев земляники, ромашки, череды и фиалки трехцветной, перемешать. Заваривать по 1 ч. л. в 200 мл кипятка и пить вместо чая 3–5 раз в день.

80 г коры дуба, 20 г череды и 20 г тысячелистника залить 1 л кипятка, накрыть и дать настояться 15 минут, затем остудить и процедить. Использовать настой для примочек на места с высыпаниями. По возможности принять ванну с отваром, а после ванны дать воде высохнуть на коже.

Целебная сила продуктов пчеловодства. Прополис

Мед и продукты пчеловодства использовались в народной медицине с древнейших времен. При раскопках на территории Месопотамии были найдены документы, в которых мед и продукты пчеловодства упоминались как лечебные средства от множества болезней. О пользе этих даров природы писали в своих трудах Гиппократ, Авиценна, Гален, Аристотель.

В Украине с давних пор ульи в саду были частью домашнего хозяйства, а мед и другие продукты, которые давали людям пчелы, активно использовались знахарями и хозяйками для лечения множества заболеваний: от подагры и женских недугов до простуды и царапин у детей.

Развитие апитерапии – науки о лечении продуктами пчеловодства – в нашей стране неразрывно связано с именем пчеловода Петра Ивановича Прокоповича, который всерьез занялся разведением пчел с применением научного подхода еще в 1800-х годах. Тогда же он начал использовать эти дары природы для исцеления людей. В наше время интерес к апитерапии растет, новые методы лечения, основанные на народных рецептах, позволяют исцелять от многих недугов. Однако перед использованием пчелопродуктов в качестве лекарства следует посоветоваться с врачом и убедиться, что у вас нет на них аллергической реакции.

О полезных свойствах меда мы уже рассказывали. Вторым по популярности целебным средством считается прополис. По свойствам и силе воздействия на организм это вещество можно сравнить разве что с мумие и женьшенем. Во многих случаях прополис успешно заменяет химические препараты благодаря гликозидам, флавоноидам и другим активным веществам, входящим в его состав.

Прополис – коричнево-бурое, иногда с зеленоватым оттенком, вещество с сильным специфическим запахом. Пчелы получают его из смолистых веществ, которые выделяют растения. В улье пчелы добавляют в смолистые фракции воск и пыльцу, они составляют 30–40 % вещества.

Прополис – настоящая кладовая микроэлементов, в том числе калия, натрия, кальция, фосфора, магния, серы, хлора, меди, железа, цинка, марганца и пр. Благодаря этому, а также входящим в его состав биологически активным веществам «пчелиная смола» является эффективным профилактическим и

лечебным средством от множества болезней. Издавна прополис использовали для лечения заболеваний легких и органов дыхания: пневмонии, туберкулеза, бронхита, простуд и инфекций дыхательных путей. Знахари успешно применяли его при проблемах с желудком и кишечником, сосудами, сердцем, печенью, кожей, волосами, для лечения женских болезней.

При бронхиальной астме

20 г прополиса залить 80 мл спирта, дать настояться 7 дней, ежедневно взбалтывая. Готовый настой процедить через несколько слоев марли, перелить в стеклянную посуду с плотной крышкой. Принимать по 20 капель с молоком или водой за 30 минут до еды 3 раза в день в течение 60 дней.

При легочных заболеваниях

Корень девясила (20 г) мелко нарезать, залить 100 мл спирта, дать настояться 20 дней в темном месте, затем процедить. Добавить 100 мл 20 %-й спиртовой настойки прополиса, перемешать, перелить в бутылку из темного стекла. Принимать по 25–30 капель 2–3 раза в день.

Смешать 50 мл 20 %-й спиртовой настойки прополиса и 50 мл настойки боярышника. Принимать по 20–30 капель за 20–30 минут до еды 2–3 раза в день. Средство положительно влияет на кровообращение, нормализует сердечный ритм, помогает при гипертонии.

При туберкулезе

Сливочное масло (500 г) растопить в стеклянной или эмалированной емкости на водяной бане, остудить до 75–90 °С и добавить 70–80 г измельченного прополиса. Массу перемешать до однородности, разогреть и снова тщательно перемешать, профильтровать через марлю и перелить в стеклянную посуду с плотной крышкой. Ежедневно за 1 час до еды давать больному 1–2 ч. л. прополисного масла. Курс лечения зависит от тяжести болезни и составляет от 3 до 7 месяцев.

При трахеитах, бронхитах, ринитах, туберкулезе

В эмалированную или фарфоровую посуду положить 40 г воска и 60 г прополиса, перемешать и поставить на водяную баню. Когда смесь растворится, накрыть емкость специальной

крышкой с насадкой для ингаляций или скрученным конусом листом пергамента и дать больному подышать паром. Длительность ингаляции – 10–15 минут. Проводить утром и вечером в течение 30 дней.

При заболеваниях горла и зубов

Соединить измельченные травы: 30 г листьев эвкалипта, 25 г цветков ромашки, 20 г семян льна, 25 г цветков липы. Травяную смесь перемешать. 1 ст. л. сбора залить 250 мл кипящей воды, поставить на водяную баню, нагревать 15 минут. Снять с огня, накрыть крышкой, дать настояться в течение 30–40 минут, процедить. Добавить 40 капель 20 %-й спиртовой настойки прополиса. Полоскать горло при ангине, фарингите, обострениях хронического тонзиллита.

6 г зверобоя измельчить, залить 250 мл кипятка, поставить на водяную баню, нагревать 15 минут. Снять с огня, укутать и дать настояться 40 минут, процедить. К отвару добавить 10 %-й спиртовой экстракт прополиса, перемешать и полоскать смесью горло при ангине и хроническом тонзиллите.

При ангине, ларингите, фарингите жевать в течение 20 минут кусочек прополиса (3–4 г).

При ангине приготовить смесь из 50 мл 10 %-й настойки прополиса и 10 мл облепихового масла, перемешать до однородности. Принимать по 20–25 капель с водой или молоком за 1 час до еды 3 раза в день.

6–8 г сушеных листьев подорожника залить 250 мл воды, поставить на слабый огонь, нагревать около 10 минут, затем тепло укутать и дать настояться 1 час. Настой процедить, добавить 40 капель 20 %-й спиртовой настойки прополиса, перемешать. Смесью полоскать горло при ангине, обострениях хронического тонзиллита, фарингита, заболеваниях десен.

Смешать 100 г жидкого меда, 30 г свежевыжатого сока алоэ и 10 мл 10 %-й настойки прополиса. Полученной мазью обрабатывать слизистую оболочку рта и миндалин при хроническом тонзиллите, ларингите и фарингите.

40 г прополиса залить 100 мл спирта, дать настояться в темном месте 7–10 дней, регулярно встряхивая емкость. Настой профильтровать, дать отстояться 3–4 часа, слить с осадка, перелить в стеклянную бутылку и долить кипяченой воды до концентрации спирта 40 %. Настой разводить водой и полоскать рот при болезнях десен. При зубной боли можно смочить ватный тампон в настое и приложить к больному зубу.

При насморке

Смешать 20 г измельченного прополиса, 40 г растопленного сливочного масла и 40 мл подсолнечного масла. Масса должна получиться однородной. Мазью пропитать небольшие ватные тампоны и закладывать их в носовые проходы на 10–15 минут. Процедуру повторять утром и вечером, пока насморк не пройдет.

Смешать 10 мл спиртовой настойки прополиса (10 %), 5 мл свежевыжатого сока хрена, 30 мл оливкового масла. Смесь закапывать по 3–5 капель в каждую ноздрю 1–2 раза в день.

Смешать в однородную массу 5 г прополиса, 10 г меда, 15 г какао-масла, 20 мл свежевыжатого сока календулы, 30 мл облепихового масла. В смесь окунуть ватный тампон и вводить в ноздрю на 10–15 минут.

10 мл спиртовой настойки прополиса (10 %) соединить с 20 мл свежевыжатого свекольного сока и 20 мл свежевыжатого морковного сока. Тщательно перемешать. Закапывать по 3–5 капель в каждую ноздрю.

При болезнях желудка и кишечника

1 л молока довести до кипения, снять с огня, остудить до 60–70 °С. Всыпать в молоко немного измельченного прополиса, тщательно перемешать, чтобы он растворился, профильтровать. Молоко остудить до комнатной температуры, удалить появившийся на поверхности воск. Пить по 100 мл за 30 минут до еды 3–4 раза в день.

Смешать 80 г жидкого светлого меда, 15 мл сока каланхоэ и 7 мл 10 %-й настойки прополиса, поставить на водяную баню и нагревать при температуре 45 °С примерно 20 минут, постоянно помешивая. Смесь должна иметь консистенцию сметаны и приятный запах. При хроническом гастрите с пониженной кислотностью принимать по 25 мл за 1 час до еды 3 раза в день. Курс лечения – от 30 до 50 дней. Хранить смесь в посуде из темного стекла в прохладном темном месте.

Измельченный прополис (20–40 г) высыпать в стеклянную емкость, залить 100 мл спирта, посуду закрыть и взбалтывать жидкость, пока прополис не растворится. Затем поставить на 3 дня в темное место. Настой взболтать еще раз, дать отстояться 2–3 часа и профильтровать. При язве желудка и двенадцатиперстной кишки пить по 15–20 капель с кипяченым молоком или чаем за 1–1,5 часа до еды 3 раза в день. Курс лечения – от 18 до 20 дней. Затем сделать перерыв на 7–10 дней и повторить курс.

При колите, болезнях желудка и кишечника разжевывать 3–4 раза в день 0,5 г прополиса (маленькая горошина), желательно натощак. Жевать не менее 20 минут. Курс лечения – от 28 до 30 дней.

При радикулите

Смешать в равных пропорциях 30 %-ю спиртовую настойку прополиса, растительное масло и мед. Масса должна получиться однородной. Нанести ее на свежий горчичник, приложить к больному месту, зафиксировать и держать 10–20 минут.

При женских болезнях

При эрозии шейки матки или воспалении тампон смочить 3 %-й спиртовой настойкой прополиса, ввести во влагалище, прижать к шейке матки. Процедуру проводить на ночь, утром тампон удалить. Курс лечения – от 7 до 12 дней.

При заболеваниях кожи

При фурункулезе и нагноении ран 1 г качественного прополиса скатать в шарик, расплющить в лепешку, приложить к фурункулу и прикрепить лейкопластырем. Держать до тех пор, пока фурункул не станет мягким и из него не начнет выделяться гной и пока рана не очистится.

При псориазе накладывать на пораженные участки кожи примочки с 10 %-й настойкой прополиса и 2–3 раза в день после приема пищи разжевывать 0,5 г натурального прополиса.

При герпесе приготовить настой: 3 г цветков ромашки залить 200 мл кипятка, дать настояться 15 минут и процедить. В настой влить 5 мл 10 %-й настойки прополиса, перемешать. Пить как чай 2 раза в день. Курс лечения – от 3 до 5 дней. Также рекомендуется промывать высыпания настойкой прополиса.

При варикозно-трофических язвах приготовить мазь: 10 г прополиса измельчить и смешать с 50 г мягкого сливочного масла. Поставить смесь на водяную баню, нагревать при температуре 50 °С около 5–6 минут, перемешивая, чтобы прополис растворился. Смесь процедить через сито, перелить в стеклянную банку и поставить в холодильник. Ежедневно смазывать мазью пораженные места.

Лечебные свойства пчелиной перги

Перга – это цветочная пыльца, которую пчелы собрали, уложили в соты и залили медом. Ее широко используют в народной медицине для лечения самых разнообразных недугов у взрослых и детей. По вкусу вещество напоминает смесь мякиша ржаного хлеба и меда.

Перга – продукт брожения пыльцы, пчелиной слюны и меда. В ходе этого процесса образуется молочная кислота, которая затем выступает в роли консерванта, предупреждая появление патогенных бактерий и грибков.

Этот замечательный продукт пчеловодства – кладовая витаминов B2, B1, C, B6, K, E, D, A, P, аминокислот и ферментов, обладающих противомикробными качествами.

Она стимулирует и нормализует работу желудочно-кишечного тракта, способствует наращиванию мышечной массы, восстановлению нормального обмена веществ. Издавна знахари использовали продукт при лечении язвенной болезни, заболеваний печени, поджелудочной железы, болезней сосудистой, нервной и эндокринной систем. Перга улучшает самочувствие при гипертонии и подагре, помогает снять отеки и является природным антидепрессантом. При отсутствии аллергии ее понемногу включают в рацион детей и беременных женщин как поливитаминный препарат. Кроме того, наши прабабушки знали, что с помощью перги можно разгладить мелкие морщинки, сделать кожу гладкой, шелковистой, устранить воспаления.

В умеренном количестве (с учетом возраста, состояния здоровья и массы тела) пергу полезно включать в рацион. Употреблять ее можно разными способами:

- прямо в сотах (норма для взрослого – 1 г сот на 1 кг тела);
- в виде водного раствора;
- в смеси с медом.

Для профилактики и лечения различных заболеваний рекомендуется принимать внутрь не более 10 г перги в день (взрослому человеку). Пергу без сот лучше употреблять после приема пищи.

Для лечения необходимо использовать свежую пергу, сразу после сбора, так как через 3 месяца после извлечения из сот она начинает терять ценные качества. Нельзя класть пергу в холодильник – там она быстро заплесневеет. Нельзя также хранить продукт при минусовой температуре – это ускоряет утрату ценных биологических свойств. Однако смесь перги с медом в соотношении 1:1 в темном прохладном месте может

храниться до 2 лет.

Чрезмерное употребление перги может вызвать аллергическую реакцию, неблагоприятно сказаться на состоянии печени и почек.

При неврозе

В течение 2–3 недель принимать по 1 ч. л. перги с медом за 20–30 минут до еды 3 раза в день.

Соединить 20 г перги и 120 г жидкого меда, добавить 200 мл теплого молока. Перемешать, чтобы мед полностью растворился. Пить по 10 мл за 15 минут до еды 3–4 раза в день.

При гипертонии

Принимать по 3–4 г перги за 25–30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения – от 25 до 30 дней.

При анемии

Смешать в однородную массу 20 г перги и 200 г меда. Добавить 900 мл воды комнатной температуры и щепотку пыльцы, хорошо перемешать. Перелить в стеклянную посуду, закрыть и дать настояться 5–6 дней при комнатной температуре. Пить по 150 мл до еды.

При болезнях почек

Смешать в равном количестве пергу и мед в однородную массу. Принимать по 5 г за 20 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения – от 40 до 45 дней.

При гастрите с пониженной кислотностью, колите, энтероколите

Соединить 20 г перги, 80 мл сока алоэ, 450 г липового меда, тщательно перемешать, чтобы масса была однородной. Выложить в стеклянную посуду, закрыть и хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ч. л. за 20 минут до еды 3–4 раза в день.

При заболеваниях щитовидной железы

Рассасывать утром и вечером по 3–5 г перги за 20–30 минут

до еды.

При инфекционных заболеваниях

Положить под язык шарик перги (2–3 г) и держать, пока полностью не растворится. Уже на 3–4-й день лечения ощущается прилив сил и бодрости, начинается выздоровление.

Лечение с применением цветочной пыльцы

Цветочную пыльцу часто называют обножкой, потому что пчелы собирают ее в «корзинки» на задних ножках. По количеству полезных веществ, микроэлементов и витаминов этот продукт превосходит даже мед. В пыльце содержится около 500 ценных компонентов, в ее составе обнаружены практически все необходимые человеку аминокислоты.

Пыльца обладает лечебными свойствами, которые веками использовались в народной медицине для лечения сотен недугов, восстановления сил после болезни, укрепления иммунитета, повышения уровня гемоглобина в крови. Цветочная пыльца также обладает противосклеротическим действием, укрепляет стенки сосудов, нормализует обменные процессы, сдерживает развитие опухолей.

Пыльца с разных растений обладает различными свойствами, это нужно учитывать при выборе продукта. Обратите внимание, что пыльца после 1 года хранения постепенно утрачивает полезные свойства, поэтому чем она свежее, тем выше лечебный эффект и больше пользы организму. Смешанную с медом пыльцу можно хранить в темном сухом прохладном месте до 5 лет, однако даже в таком виде со временем она утрачивает свои целебные свойства.

Не рекомендуется употреблять пыльцу людям, склонным к аллергии. При чрезмерном употреблении могут возникнуть расстройства пищеварения, нарушения обмена веществ и другие осложнения. Поэтому принимать препараты с пыльцой нужно строго дозированно, а между курсами лечения обязательно делать перерывы от 1 до 3 недель.

При анемии

Соединить 20 г растертой цветочной пыльцы со 100 г жидкого меда, тщательно перемешать, перелить в стеклянную посуду и плотно закрыть. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ч. л. перед едой 3 раза в день.

При гипертонии

Смешать пыльцу с медом в равных пропорциях. Принимать по 10 г за 30–40 минут до еды, ничем не запивая и не употребляя жидкости в течение 20–25 минут после приема.

При ишемической болезни сердца и миокардии

Принимать по 2 г пыльцы за 20–30 минут до еды 2–3 раза в день. Можно сочетать лечение пыльцой с приемом рекомендованных при этой болезни настоев лекарственных трав.

При ухудшении памяти, склерозе сосудов головного мозга

50 г корня дягиля, 50 г золотого корня и 100 г семян льна соединить и размолоть в порошок. Добавить немного пыльцы, перемешать. Принимать смесь утром и в обед по 1 ст. л., запивая водой.

При гастрите с пониженной кислотностью и атонии кишечника

Смешать 500 г меда и 20 г пыльцы. Добавить 75 мл свежевыжатого сока алоэ, тщательно перемешать. Смесь выложить в емкость из темного стекла с плотной крышкой и хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ч. л. за 30 минут до еды 2–3 раза в день.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью

Смешать равное количество пыльцы и жидкого меда. Взять 10 г смеси, растворить в 50 мл теплой кипяченой воды, посуду накрыть и выдержать 2–3 часа при комнатной температуре. Пить по 15 мл теплого настоя 3–4 раза в день. Курс лечения – от 20 до 28 дней.

При заболеваниях печени и поджелудочной железы

Цветочную пыльцу растолочь в ступке или размолоть в кофемолке в порошок. Смешать 5 г пыльцы и 10 мл оливкового масла. Смесь выпить через 2 часа после еды и запить свежевыжатым яблочным или морковным соком. Курс лечения – 14 дней.

При сахарном диабете

2 г цветочной пыльцы положить под язык и держать, пока она

полностью не растворится. Через 20 минут выпить чай, приготовленный из 1 ч. л. смеси трав, взятых в равном количестве: листьев черники, корня одуванчика, крапивы. Принимать пыльцу и чай 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

При выпадении волос

Смешать 200 г цветочной пыльцы со 100 мл кипяченой воды комнатной температуры, оставить, чтобы пыльца набухла. Добавить 1 яичный желток, перемешать. Смесь нанести на чистые волосы, втирать в кожу головы 10–15 минут, затем тщательно промыть волосы теплой водой. Это средство помогает также при перхоти.

Лечебные свойства пчелиного подмора

Пчелиный подмор – старинное знахарское средство, к которому некоторые современные медики относятся скептически. Однако научные исследования показали, что пчелиный подмор – такой же целебный продукт пчеловодства, как мед или перга. В нем содержится огромное количество макро– и микроэлементов, необходимых для здоровья. Пчелиный подмор обладает большим биологическим потенциалом, и наши предки успешно использовали его для лечения десятков недугов, особенно заболеваний кишечника, почек, мочевого пузыря.

После весеннего облета пасечники начинают чистку ульев и собирают высушенную массу из останков пчел – это и есть пчелиный подмор. Он может быть зимним или весенне-летним. Зимой продолжительность жизни пчел составляет около 9 месяцев, а летом – не более 45 дней. Не удивительно, что и после зимовки, и в конце лета пчеловоды собирают около 500 г мумифицированной массы.

В этой массе содержатся те же компоненты, которые есть в пчелопродуктах: ферменты, витамины, минералы, аминокислоты, обладающие целебными свойствами.

Для лечения чаще всего используется спиртовая настойка с подмором. Для ее приготовления массу нужно сначала растереть в ступке или кофемолке в порошок, а затем залить водкой или спиртом (70 %). Соотношение подмора и алкоголя должно составлять 1:10 (если используется водка) или 1:5 (если используется спирт), то есть на 20 г измельченного сырья понадобится 200 мл водки или 100 мл спирта. Стеклянную емкость нужно плотно закрыть и поставить в прохладное место. Средство на водке будет готово через 21–22 дня, на спирте – через 14 дней. Настойку необходимо ежедневно взбалтывать. Готовое средство следует профильтровать, перелить в чистую стеклянную посуду с плотной крышкой и хранить в прохладном темном месте. При употреблении концентрированную настойку нужно разводить водой до необходимой концентрации.

Для очищения организма от шлаков и токсинов

Для приготовления очищающего средства необходимо разделить количество лет человека на 2, и получившееся число будет соответствовать количеству капель настойки подмора. Нужное количество настойки смешать с 200 мл теплой воды, травяного чая или молока. Пить 2 раза в день через 12 часов.

При болезнях суставов

20 г порошка из подмора залить 120 мл кипятка, укутать, дать настояться 40 минут, затем процедить. Использовать настой для компрессов. Смоченную в настое ткань приложить к суставу, обернуть пленкой, зафиксировать и тепло укутать. Держать около 1 часа.

При варикозном расширении вен

20 г порошка из подмора залить 120 мл кипятка, укутать, дать настояться 40 минут, затем процедить. Смочить в настое тканевую салфетку, приложить к участку с воспаленными венами, закрепить бинтом и укутать.

При женских болезнях

Водочную настойку подмора принимать по 1 ст. л. на 50 мл воды 3 раза в день. Курс лечения – от 40 до 60 дней.

При эпилепсии

50 г пчелиного подмора растолочь в порошок, залить 800 мл кипяченой воды, накрыть емкость крышкой, поставить на слабый огонь и томить, пока количество жидкости не уменьшится в 2 раза. Упаривать настой можно и с помощью скороварки. Отвар остудить и процедить. Принимать следует по схеме: 14 дней – по 1 ст. л. 3 раза в день; следующие 14 дней – по 2 ст. л. 3 раза в день; затем 14 дней – по 3 ст. л. 3 раза в день. Сделать перерыв на 3 месяца. Далее принимать средство по 1 месяцу с перерывами на 4, 5, 6, 7, 8 месяцев.

Лечение глиной

Целебные свойства глины известны давно. Наши предки лечили с ее помощью воспаления, раны, нарывы, избавлялись от глистов, использовали при поносе, инфекционных заболеваниях. Внутрь глину принимали при подагре, атеросклерозе, диабете, болезнях кожи, крови, печени, желчного пузыря, почек. Слабым детям, страдающим рахитом, знахари давали глину для укрепления костей и улучшения общего самочувствия. Даже новорожденным давали понемногу глиняной воды при проблемах с пищеварением.

О косметических свойствах глины хорошо знают все женщины без исключения. Особенно ценится голубая глина, которая используется для масок и придает коже лица свежесть и сияние.

Глина способствует обновлению и регенерации клеток, восполняет недостаток минеральных веществ: кальция, железа, магния, калия, предоставляя их в наиболее усвояемой форме. Также минерал вбирает в себя все токсины, яды, шлаки, вредные кислоты и естественным путем выводит их из организма.

Наиболее ценной в народной медицине считается **голубая глина**. В ней содержатся все минеральные соли и микроэлементы, в которых нуждается человеческий организм. Примочки, компрессы и обертывания из нее помогают при экземе, псориазе, шпорах, бородавках, артрите, артрозе, остеохондрозе, а также при различных травмах, растяжениях и ушибах. Глина оказывает мощное противоопухолевое действие.

Белая глина (каолин) используется в косметологии, она восстанавливает тонус тонкой, вялой кожи, избавляет от угревой сыпи, устраняет раздражения кожи у детей. Маски из белой глины рекомендуются для укрепления корней волос.

Зеленая глина снимает воспаления, вызывая приток крови к больному месту, устраняет отеки, обеспечивает организм необходимыми микроэлементами, а также способствует устранению морщин.

Красная глина улучшает кровоснабжение пораженных участков, повышает гемоглобин в крови, устраняет аллергические реакции, является отличным дезинфицирующим средством и укрепляет волосы.

Желтая глина содержит большое количество железа и калия, способствует выведению из организма токсинов и насыщению крови кислородом. По антисептическим свойствам ее часто сравнивают с зеленкой, поскольку она оказывает мощное

антибактериальное, противовоспалительное воздействие. Тонизирует вялую кожу.

Серая глина широко используется как косметическое средство. Она прекрасно подходит для сухой, проблемной и обезвоженной кожи. Глина эффективно увлажняет кожу, разглаживает морщины и тонизирует. Средство используют также для размягчения огрубевшей кожи на локтях и стопах, заживления мелких трещинок и ранок.

Для применения глину нужно подготовить: тщательно высушить, истолочь в порошок, очистить от посторонних включений, пересыпать в стеклянную или эмалированную посуду и залить чистой теплой водой. Кипятком заливать нельзя, поскольку в этом случае будут разрушены все биологически активные вещества. Через 2–4 часа перемешать глину руками или деревянной лопаткой и, добавляя воду, довести до консистенции густой сметаны. Такой раствор готов к употреблению.

Использовать древние рецепты глинолечения можно только после консультации с врачом. Противопоказаны процедуры при заболеваниях сердца, острых воспалительных процессах, гипертонической болезни и нарушениях работы почек.

При головной боли

Прикладывать примочки из глины на затылок и лоб. Принимать 2 раза в день сидячую ванну с глиняной водой.

При мигрени и головной боли

Порошок глины размочить в воде, размешать неметаллической ложкой или лопаткой до консистенции сметаны, добавить немного яблочного уксуса. Мазь нанести на подошвы ног, чтобы обеспечить отток крови от головы. Обернуть ноги материей, надеть теплые носки, держать около 1 часа.

При хронических запорах и расстройствах пищеварения, вызванных инфекцией

В 1–1,5 л чистой теплой воды добавить 3–4 ст. л. сухой чистой глины, поставить на солнце или на свет. Перед применением хорошенько перемешать, профильтровать и влить глиняную воду в клизму. Процедуру проводить ежедневно, стараться удерживать воду как можно дольше. После 3 дней лечения сделать перерыв на 3 дня. После каждого стула выпивать стакан свежей чистой воды с добавлением глины и

свежевыжатого лимонного сока.

При колитах, энтеритах и других заболеваниях желудка и кишечника

Принимать ежедневно очищенную белую глину по 1/3–½ ч. л. на 200 мл теплой воды. Постепенно увеличивать дозу до 2 ч. л. Пить глиняную воду маленькими глотками перед едой и на ночь. Минимальный курс лечения – 3 недели.

При ангине

Растворить 1 ст. л. глиняного порошка в 200 мл теплой чистой воды и периодически полоскать раствором горло. Можно каждый час пить по 2–3 глотка глиняной воды или рассасывать кусочек глины.

При бронхите

В течение 14 дней на ночь делать компресс из глины на область ниже лопаток, держать около 2 часов. Затем в течение 5–7 дней делать глиняные примочки на грудь под ключицы.

При гайморите

На область гайморовых пазух ежедневно накладывать глиняные лепешки толщиной 1 см и держать в течение 2 часов. Курс лечения – 3 недели. Процедура часто позволяет излечить болезнь без проколов.

При болях в мышцах и суставах

Глиняный порошок развести чистой водой до консистенции мастики, сформировать лепешку толщиной 1–1,5 см, положить на марлю или влажную хлопчатобумажную ткань и приложить к больному месту. Сверху компресс утеплить – накрыть одеялом, полотенцем, обмотать шарфом или полотенцем. Держать около 2 часов, затем больное место промыть теплой водой. В день нужно проводить 2–3 процедуры – по состоянию больного.

При артрите

Пропитать большой ватный тампон глиняной водой, в

которую добавлены 2–3 измельченных зубка чеснока, и растирать им больное место. Процедуру лучше проводить на ночь, затем растертое место укутать.

Для укрепления зубов и десен

Положить в рот кусочек глины размером с лесной орех, держать, пока он не растает, затем проглотить и запить 100–120 мл воды. Процедуру проводить 1–2 раза в месяц.

При бессоннице

Смешать порошок очищенной глины с холодной простоквашей, сформовать небольшую лепешку, наложить на лоб, оставить на ночь. Одновременно рекомендуется делать компресс из яблочного или столового уксуса, разведенного теплой водой.

При угревой сыпи

2–3 ст. л. глины залить холодной водой в таком количестве, чтобы получилась смесь консистенции сметаны. Добавить желток, несколько капель оливкового масла, свежевыжатый сок лимона. Нанести смесь на кожу лица, держать маску 20 минут. Затем смыть теплой водой и нанести питательный крем.

Для укрепления волос

70–100 г глины развести водой комнатной температуры, чтобы получилась однородная смесь консистенции сметаны. Нанести на волосы, надеть на голову полиэтиленовую шапочку. Через 20 минут промыть волосы водой.

Лечение с использованием хозяйственного мыла

Издавна хозяйственное мыло использовали не только для стирки, но и в лечебных целях. В таком мыле содержится 72 % жирных кислот и немного щелочи, при его изготовлении используются растительные и животные жиры. Это совершенно натуральный, экологичный продукт без красителей и химических добавок, которые могут стать причиной аллергии.

Хозяйственное мыло обладает антибактериальными и дезинфицирующими свойствами.

Однако стоит помнить, что щелочь, входящая в состав этого средства, может вызвать жжение кожи, покраснение и раздражение. В лечебных целях нельзя применять окрашенное или ароматизированное мыло – подходит только традиционное коричневое.

При боли в горле

Ткань намочить в теплой воде, намылить хозяйственным мылом, приложить к горлу, накрыть пленкой и укутать шарфом или полотенцем. Держать компресс не более 30 минут.

При насморке

Ватные тампоны смочить в мыльной воде и обработать носовые пазухи. Проводить процедуру 3–5 раз в день. После промывания в носу будет пощипывать, поэтому для снятия раздражения слизистой можно использовать крем с маслом шалфея или ромашкой. Также эти промывания будут эффективной профилактикой гриппа.

При гайморите

Смешать в равных количествах натертое мыло, спирт, растительное масло, мед и сок лука, поставить на слабый огонь и нагревать, помешивая, пока масса не станет однородной. Мазь хранить в холодильнике, в стеклянной посуде, закрытой плотной крышкой. Перед применением немного подогревать. Подогретую мазь нанести на ватные тампоны, вставить их в ноздри, держать около 10 минут. Проводить процедуру 3 раза в день в течение 6–8 дней.

При ушибах

После травмы как можно быстрее смочить ушибленное место водой и намылить – это предупредит появление гематомы, кровоподтека, отека. Проводить процедуру несколько раз в течение дня.

При порезах и царапинах

Намылить ранку хозяйственным мылом и дать обсохнуть. Эта процедура ускорит заживление и защитит от инфекции.

При боли в суставах ног

Опустить ноги в ведро с горячей водой и массировать куском мыла больное место, постоянно подливая горячую воду. Затем сложенную в 3–4 слоя марлю смочить яичным белком, наложить компресс на больной сустав и дать высохнуть. Курс лечения – 7–9 дней.

При натоптышах и трещинах на пятках

Небольшой кусочек мыла натереть на терке, добавить ½ ч. л. соды, перемешать и растворить в тазике с теплой водой. Делать ножные ванночки в течение 15–20 минут ежедневно на ночь. Затем смазать ноги питательным кремом и надеть хлопчатобумажные носки.

При грибке на ступнях ног

Делать ванночки для ног в мыльном растворе с добавлением пищевой соды. Процедуру проводить 15–20 минут, затем натереть ступни мылом, выдержать еще 5 минут и смыть теплой водой. Ноги вытереть и смазать пораженные участки кожи йодом.

При запорах

Из немного размягченного в воде мыла сделать маленькую свечку и ввести в прямую кишку. Нужно помнить, что возможно раздражение и жжение, долго терпеть не следует.

При нарывах

Смешать 10 г пчелиного воска, 50 г натертого мыла, 40 г меда и 5–10 г прополиса, поставить на водяную баню и нагревать, помешивая, до образования однородной массы. Мазь хранить в закрытой стеклянной посуде. Нанести мазь на нарыв, накрыть пленкой и закрепить пластырем. Повторять процедуру 3–5 раз в день, пока нарыв не прорвется. На рану наносить мазь нельзя.

При мастите

Кусок мыла размером со спичечный коробок натереть, залить 100 мл теплой воды, перемешать, поставить на огонь и варить до загустения. Делать повязки с мазью, предварительно сцедив молоко.

При фурункулах

Мыло натереть, влить немного воды, чтобы оно размякло. Добавить в массу взбитый яичный белок, перемешать. Нанести на больное место, а когда смесь высохнет – забинтовать.

При жирной угреватой коже

На ночь мыть кожу лица с хозяйственным мылом – оно удаляет лишнее сало с кожи, дезинфицирует, очищает поры и предотвращает их закупоривание. Можно использовать скраб на основе взбитого в пену хозяйственного мыла с добавлением равных частей соли и соды. Скраб нанести на лицо легкими круговыми движениями, затем смыть теплой водой и сделать питательную маску из огурца или сока алоэ.

При угревой сыпи

Кусочек мыла залить горячей водой, перемешать до растворения, чтобы получилась обильная пена. Добавить 1 ч. л. соли и нанести теплую смесь на лицо. Через 20 минут смыть маску теплой водой. Делать маску 3 раза в неделю в течение 30 дней.

При выпадении волос и перхоти

Регулярно мыть голову хозяйственным мылом и ополаскивать волосы водой, слегка подкисленной уксусом или лимонным соком. Способ подходит для жирных и нормальных волос.

При укусах насекомых

Место укуса тщательно намылить, дать мылу подсохнуть – так можно избежать зуда, припухания и предупредить проникновение в ранку инфекции.

Лечение с использованием соды

Сода – ценное лечебное средство, которое веками использовалось в народной медицине. Еще наши бабушки и прабабушки при боли в горле полоскали его раствором соды, а также пили воду с содой при изжоге и боли в суставах. Современные исследования доказывают, что сода способствует выведению из организма токсинов и радионуклидов, помогает избавиться от отложений солей в суставах, камней в почках, эффективна при лечении радикулита, ревматизма, подагры, желчнокаменной и мочекаменной болезни, нормализует работу пищеварительной системы.

Соду можно применять наружно (для ванн, компрессов и примочек) и принимать внутрь. Пить содовую воду и употреблять порошок соды нужно осторожно, предварительно проконсультировавшись с врачом.

Народные целители рекомендуют начинать со щепотки – пить натощак перед едой по 1/6 ч. л., запивая теплой водой, а затем постепенно довести дозу до ½ ч. л. Принимать 2–3 раза в день.

Для отвыкания от курения

Полоскать рот концентрированным раствором соды 4–6 раз в день или рассасывать щепотку соды во рту – держать, пока она не растворится в слюне.

При изжоге

При неприятном ощущении жжения 1 ч. л. соды развести в 200 мл воды и выпить залпом.

Для укрепления десен

Зубную щетку посыпать содой и капнуть немного перекиси водорода. Массировать десны после чистки зубов утром и вечером.

При застарелых мозолях и трещинах в пятках

50 г соды растворить в 7–9 л горячей воды, опустить в нее ноги и держать не менее 15 минут. Потом осторожно пемзой удалить мозоли и обработать пятки. Ноги промокнуть

полотенцем и смазать питательным кремом.

При фурункулах

Фурункул присыпать содой, сверху приложить разрезанный вдоль лист алоэ и плотно зафиксировать бинтом или пластырем. Держать компресс 30–40 часов, не мочить.

При простуде и боли в горле

Каждый час полоскать горло теплым раствором соды – 1 ч. л. соды на 200 мл воды.

При ожогах

Приготовить раствор из 200 мл воды и 1 ст. л. соды, смочить в нем ватный диск или марлю и приложить к ожогу. Держать, пока боль не утихнет. Можно смешать 1 ч. л. соды и 1 ч. л. растительного масла и этой мазью смазать место ожога, подержать 5–10 минут, чтобы стихла боль. После таких процедур волдыри на месте ожога не появляются.

При перхоти и жирности волос

При мытье головы добавить в обычный шампунь 2–3 ч. л. соды. Втереть шампунь в кожу головы, распределить по волосам и смыть теплой водой. Процедуру проводить раз в неделю.

При молочнице

1 ч. л. соды растворить в 600 мл теплой воды и делать спринцевания 2 раза в день.

Ноябрь

Сезонные рекомендации

• При подагре и отложении солей делать примочки на больные места из запаренных цветков черной бузины и ромашки. Процедуру делать на ночь, а потом тепло укутаться.

• При воспалении мышц больное место растереть спиртовой настойкой эвкалипта, а потом тепло укутать и 8 часов не покидать теплое помещение.

• Если болят суставы, пить 3 раза в день слизистый отвар овса по 100 мл с добавлением меда. Средство принимать 3 раза в день до еды.

• При конъюнктивите промывать глаза настоем розовых лепестков (10 г лепестков на 200 мл кипятка).

Рецепты народной медицины

При бессоннице и расстройствах сна

Соединить 20 г хвоща, 30 г горца птичьего, 50 г цветков боярышника, измельчить и перемешать. 2 ст. л. сбора залить 250 мл кипящей воды, поставить на водяную баню и нагревать 15 минут. Затем снять с огня, дать настояться под крышкой 4–5 минут, процедить. В отвар долить кипяченую воду, чтобы объем жидкости составил 200 мл. Пить по 80–100 мл 3–4 раза в день.

Смешать 6–8 г корня валерианы, 30 г ромашки, 50 г тмина. Взять 2 ст. л. сбора, залить 250 мл кипящей воды, поставить на 15 минут на водяную баню. Затем снять с огня, накрыть крышкой, дать настояться 45 минут, процедить, тщательно отжать травяную массу. Влить в отвар кипяченую теплую воду, чтобы общий объем жидкости составил 200 мл. Пить 2 раза в день – второй раз желательно на ночь.

Смешать 20 г шишек хмеля, 6–8 г корня валерианы, 30 г листьев мяты, 30 г пустырника, измельчить. 2 ст. л. смеси залить 300 мл кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, дать настояться 45 минут, процедить. Долить кипяченую воду, чтобы объем жидкости составил 200 мл. Пить по 70–80 мл 3 раза в день.

Взять в равных пропорциях корень валерианы, листья мелиссы и траву хвоща, измельчить и перемешать. Взять 1 ст. л. сбора, залить 250 мл кипящей воды, накрыть и дать настояться 25–30 минут. Процедить. Пить по 200 мл перед сном.

При бессоннице и стрессе

Пить ежедневно перед сном 200 мл кефира с 15–25 г меда. Курс лечения – 7–9 дней.

Смешать 30–40 г меда с 4 г маточного молочка, принимать ежедневно утром и вечером.

30 г отрубей залить кипятком и дать разбухнуть. Добавить к отрубям 50–60 г жидкого меда. Принимать по 40–50 г на ночь в течение 45–60 дней.

При болезнях сердца и сосудов

Принимать по 25–30 г меда с молоком, фруктами или небольшим количеством творога.

Взять 400 г свиного нутряного жира, 400 г сливочного масла,

100 г какао, 400 г меда, 8 желтков, 600 мл сливок. Растопить жир и масло. Какао смешать с медом, добавить желтки, сливки, взбить в однородную массу. Влить к желткам жир и сливочное масло, перемешать и поставить на огонь. Варить, помешивая, пока масса не станет напоминать по консистенции тесто на блины. Массу остудить и пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

20 г сушеных плодов шиповника залить 450–500 мл горячей воды, поставить на небольшой огонь и кипятить в течение 10 минут. Отвар остудить, процедить, добавить 30 г меда. Пить по 100–150 мл 2–3 раза в день.

Взять 5 небольших лимонов, разрезать, удалить зернышки и отжать сок. К свежевыжатому лимонному соку добавить 500–600 г меда и 12 измельченных зубков чеснока, все перемешать, выложить в стеклянную посуду с плотной крышкой и поставить в прохладное темное место на 7 дней. Принимать по 10 г 2 раза в день.

Смешать 60 мл яблочного уксуса и 200 г жидкого меда. Принимать по 10 г на ночь.

При гипертонии

Соединить 200 г жидкого меда, 200 мл свежевыжатого морковного сока, 100 г свежевыжатого лимонного сока, 100 г настоя хрена (2 ст. л. тертого корня хрена залить 250 мл воды, дать настояться 36 часов, процедить). Все перемешать, перелить в стеклянную посуду с плотной крышкой, хранить в прохладном месте. Пить по 1 ст. л. 2–3 раза в день за час до еды или через 2–3 часа после приема пищи. Курс лечения – 2 месяца.

200 г клюквы вымыть, пропустить через мясорубку, смешать со 150–200 г жидкого меда. Принимать по 1 ст. л. перед едой 3 раза в день.

5 г цветков лугового клевера залить 250 мл кипятка, укутать, дать настояться 30 минут, затем процедить. Подсластить настой медом или малиновым вареньем, пить по 100 мл 3 раза в день.

Отжать из лука 200 мл сока, добавить 150–200 г жидкого меда, тщательно перемешать, чтобы масса стала однородной. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды или через 2–3 часа после еды.

При гастрите с пониженной кислотностью

Взять 5 г листьев подорожника, 5–6 г полыни горькой, 4–5 г мяты перечной, 5–6 г ромашки аптечной, 5 г зверобоя продырявленного, 6–7 г корня аира, 5 г шалфея, 6–8 г корня

одуванчика лекарственного, 5 г корня аралии маньчжурской, измельчить и перемешать. 1 ст. л. смеси залить 250 мл кипящей воды, поставить на водяную баню и нагревать 15 минут. Снять с огня, накрыть крышкой, укутать полотенцем и дать настояться 40 минут. Процедить, отжать. Полученный настой довести до первоначального объема кипяченой водой. Пить по 80–100 мл за 30 минут до еды 3 раза в день.

Соединить 8 г семян тмина, 8 г семян фенхеля, 5–7 г ромашки, 5 г листьев клевера, 7–8 г золототысячника, 12–14 г тысячелистника, измельчить. Взять 1 ст. л. смеси, залить 250 мл воды и варить 5–7 минут. Снять с огня, дать настояться 15–20 минут и процедить. Пить теплым по 70 мл за 30 минут до еды.

10 г корня аира болотного, 5 г вахты трехлистной, 5–7 г кожуры апельсина, 4–5 г полыни измельчить и перемешать. Взять 1 ст. л. смеси, всыпать в термос, залить 250 мл кипятка, дать настояться 8–10 часов и процедить. Пить по 100 мл до еды 3–4 раза в день.

При хроническом гастрите с нормальной и повышенной кислотностью

20 г меда растворить в 80–100 мл теплой кипяченой воды. Выпить за 1–2 часа до еды.

Пить облепиховое масло по 1 ч. л. перед едой 3 раза в день. Курс лечения – от 20 до 30 дней.

15 г измельченного зверобоя залить 250 мл кипящей воды, укутать и дать настояться 2 часа. Пить по 70 мл перед едой 3 раза в день.

5 г мяты перечной залить 100 мл кипятка, накрыть крышкой, укутать и дать настояться 30 минут. Принимать по 1 ст. л. за 20–30 минут до еды 3 раза в день.

5 г зверобоя, 5 г ромашки, 5 г тысячелистника, 2–3 г чистотела измельчить и перемешать. Взять 1 ст. л. смеси, залить 250 мл кипящей воды, дать настояться 1 час, процедить. Пить по 150 мл перед едой 3 раза в день.

5 г цветков липы, 10 г льняного семени, 10–15 г корня солодки, 10 г корня аира, 8–10 г мяты, 10 г семян фенхеля обыкновенного измельчить и перемешать. Взять 1 ст. л. смеси, залить 350 мл кипятка, дать настояться под крышкой 2 часа, затем процедить. Пить по 150 мл до еды 3 раза в день.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки

В комплексе с лечебными процедурами, а также для

профилактики заболевания съедать в день 1 зубок чеснока или 40–60 г лука.

Выпивать по утрам свежее куриное яйцо. Домашние яйца предпочтительнее, если они гарантированно взяты от здоровых птиц.

Картофель очистить, натереть на мелкой терке и отжать сок. Пить по 70–100 мл утром натощак за 20 минут до еды. Курс лечения – от 15 до 20 дней.

Картофель очистить, крупно нарезать и отварить без соли. Отвар процедить и пить по 200 мл за 20–30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения – 30 дней.

50 г березовых почек залить 500 мл водки, поставить в темное место на 10 дней, периодически взбалтывать. Принимать по 1 ч. л., растворив в 50 мл кипяченой воды, за 15–20 минут до еды 3 раза в день.

Алоэ не поливать 10–12 дней, затем взять у растения листья (300–350 г), вымыть и пропустить через мясорубку. Залить 750 мл кагора, добавить 40–50 г цветочного меда, тщательно перемешать. Смесь поставить на 3 дня в холодильник. Пить по 10–15 мл за 30–40 минут до еды в течение 5 дней, следующие 5–7 дней – по 1–1,5 ст. л. 3 раза в день.

15 г коры крушины, 10 г пастушьей сумки, 15 г золототысячника, 8 г мелиссы, 8–10 г ромашки, 10 г цветков лаванды, 7–8 г корня одуванчика измельчить и перемешать. 1 ст. л. смеси залить 250 мл воды, поставить на небольшой огонь и варить 5–7 минут, процедить. Принимать по 200 мл 2–3 раза в день.

18–20 г плодов фенхеля, 20–22 г цветков липы измельчить и перемешать. Залить 1 ст. л. сбора 250 мл кипящей воды, дать настояться 30 минут и процедить. Пить по 70–100 мл перед едой 2–3 раза в день.

5 г чистотела, 15 г корня алтея, 15–20 г корня солодки, 15 г корня окопника измельчить и перемешать. 1 ст. л. смеси залить 250 мл кипящей воды, поставить на водяную баню и нагревать 30 минут. Дать остыть в течение 10 минут. Процедить, отжать и долить теплую кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по 100–150 мл до еды 3 раза в день.

При воспалении и боли в ухе

При гнойном воспалении вкладывать в ухо тампон, смоченный 30 %-й спиртовой настойкой прополиса. Курс лечения – 3–4 недели.

При стоматите, гингивите, пародонтозе

Обработать больное место ватным тампоном, смоченным перекисью водорода, обсушить и нанести 2–3 капли настойки прополиса. Дать прополису подсохнуть. Процедуру проводить ежедневно на протяжении 5–7 дней.

При зубной боли

При ноющей боли приложить к зубу кусочек свежего сала или кусочек прополиса размером с маленькую горошину.

Регулярно полоскать рот содово-солевым раствором (5 г соли или соды на 200 мл воды).

Прикладывать к больному зубу ватный тампон, смоченный 40 %-й настойкой прополиса.

Взять 100 г корней аира, 10 г прополиса, 1 л водки. Измельченные корни аира залить 500 мл водки, дать настояться в темном месте 7 дней. Оставшейся водкой залить прополис, дать настояться 6–7 дней. Обе настойки процедить. Смешать 20 мл настойки аира с 5 мл настойки прополиса. На ночь полоскать смесью зуб в течение 3–4 минут.

При ранах, язвах, дерматитах

100 г картофеля вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, добавить 10–15 г меда и 20 мл прополисного масла. Все перемешать, выложить на ткань или марлю, приложить к пораженному участку, зафиксировать бинтом и держать не менее 2 часов. Процедуру проводить ежедневно. Курс лечения – до 14 дней.

При жирной себорее и сыпи на лице 10 г дубовой коры залить 500 мл кипятка, варить 10 минут, затем процедить. Добавить 10 г меда. Отваром умываться и втирать его в корни волос.

При дерматитах, нейродермитах, экземе

Взять 40 мл 10 %-й настойки прополиса, 20 мл водочной настойки мяты, 30 мл глицерина, 6 г порошка чистотела, тщательно перемешать. Смесь вылить в стеклянную емкость, дать настояться в темном месте 7–10 дней. Смоченным в жидкости тампоном протирать пораженную кожу 3–5 раз в день.

При нейродермите и экземе взять 100 г коры дуба, залить 1 л кипятка, поставить на огонь и варить 10–15 минут. Затем добавить в кипящий отвар 20 г череды и 20 г тысячелистника,

варить еще 2 минуты. Снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться в течение 20–30 минут. Отвар процедить, добавить 10 мл 40 %-й настойки прополиса, перемешать. Делать примочки и компрессы на пораженные участки кожи. Компресс держать 1 час, затем снять и дать коже высохнуть.

При потливости ног

100 г дубовой коры залить 1 л кипятка, варить 10 минут, помешивая, затем дать настояться 20–30 минут и процедить. Добавить 6–8 мл спиртовой настойки прополиса (40 %), перемешать. Добавлять в настой такое же количество теплой воды (около 40–45 °С) и делать ножные ванночки в течение 15–20 минут. Курс лечения – от 10 до 15 дней.

При мозолях

Кусочек прополиса размером с мелкую горошину подогреть до мягкости, размять в лепешку, наложить на мозоль и зафиксировать бинтом или лейкопластырем. Через 3 дня не слишком старые мозоли отпадут сами, а старые можно будет безболезненно срезать.

При ожогах

5–6 г прополиса залить 50 мл водки, взболтать, дать настояться 7 дней в теплом месте, периодически взбалтывая. Пропитать настоем повязку и приложить к обожженному месту.

15–20 г прополиса растереть в порошок, добавить 80 г мягкого овечьего жира, нагреть на водяной бане до 80 °С, тщательно перемешать до однородности. Жидкий жир профильтровать через сито, перелить в стеклянную емкость и остудить. Использовать как мазь при ожогах.

В 100 мл растительного масла без запаха добавить 25 г измельченного прополиса, поставить на водяную баню, нагревать 30 минут. Затем остудить и процедить. Делать примочки на обожженные места.

При аллергии

Взять 10 г чабреца, 10 г листьев березы, 5–7 г корня лопуха, измельчить, перемешать. 1 ст. л. смеси залить 500 мл кипящей воды, поставить на огонь и кипятить 10 минут. Остудить, процедить. Принимать по 100 мл 4–5 раз в день – перед едой и на

ночь.

Смешать 20 г зверобоя, 15 г корня одуванчика, 25 г золототысячника, 8–10 г хвоща, 5–6 г кукурузных рылец, 15–20 г плодов шиповника, измельчить. Взять 1 ст. л. смеси, залить 400 мл холодной воды, дать настояться в течение 8–10 часов. Утром поставить настой на огонь, когда начнет закипать – сразу снять с огня, тепло укутать и дать настояться 4 часа. Процедить. Пить по 70 мл 3 раза в день. Каждый день нужно готовить свежий настой. Курс лечения – около 6 месяцев.

При аллергическом дерматите

Подготовить 10 г пчелиного воска, 10–15 г сливочного масла, 5–6 г порошка сосновой живицы, 3 г чистотела, 5 г толченого мела, 8–10 г прополиса, 150 г зверобойного масла. Воск и сливочное масло соединить, положить в сотейник и растопить на небольшом огне при непрерывном помешивании. Добавить в смесь порошок сосновой живицы, довести до кипения и выдержать при слабом кипении 10 минут, непрерывно помешивая. Затем всыпать чистотел, прокипятить еще 5 минут. Влить зверобойное масло, перемешать до однородности. Добавить мел, перемешать, чтобы мазь стала однородной, тепло укутать и выдержать в теплом месте около 3 часов. После этого добавить прополис, прогреть, помешивая, 30 минут, снять с огня и дать остыть. Через 8–10 часов снова поставить на огонь и довести до кипения, постоянно помешивая. Массу процедить горячей, перелить в стеклянную емкость, плотно закрыть и поставить на хранение в прохладное место. Мазь использовать при дерматитах и раздражениях кожи, она имеет противоаллергическое, противозудное, противовоспалительное воздействие и смягчает кожу.

При катаракте

20 г майского меда и 40 мл теплой кипяченой воды перемешать до однородности. Закапывать в каждый глаз по 2–3 капли каждые 2 часа. Курс лечения – около 3 месяцев.

20 г майского меда, 15 мл сока алоэ, 40–45 мл кипяченой воды перемешать в однородную массу. Закапывать в каждый глаз по 1 капле 6–8 раз в течение дня.

5 г ромашки, 5 г цветков шиповника, 5–7 г листьев лопуха измельчить и перемешать. Взять 2 ст. л. сбора, залить 500 мл воды, поставить на огонь, кипятить 5 минут. Накрыть емкость крышкой, чтобы от кипения на ней образовался конденсат.

Конденсат собрать и этими каплями закапывать глаза 2 раза в день.

Народные способы очищения организма

• Очищение крови

Вредные шлаки и токсины, попадая в кровь, разносятся по всему организму. Поэтому издавна народные целители уделяли особое внимание способам очищения крови. Ведь здоровая кровь способна переносить больше кислорода и гораздо эффективнее защищать организм от бактерий и вирусов.

Наиболее полезными для очищения крови считаются различные **фрукты и овощи красного цвета**, в частности клюква, вишня, красная смородина, свекла, краснокочанная капуста. Для поддержания хорошего самочувствия рекомендуется регулярно включать их в свой рацион.

Одним из самых популярных способов очищения крови и организма в целом является метод **сыроедения**, суть которого заключается в поедании овощей или фруктов в сыром виде. Особенно полезно проводить яблочные разгрузочные дни. В течение дня нужно есть только яблоки, пить воду или яблочный сок.

Одним из самых мощных народных средств для очищения крови, уменьшающим венозные застои и нормализующим артериальное давление, является **гирудотерапия**. Для процедур используются 2 вида пиявок – пиявка медицинская и пиявка аптечная, которых можно купить в специализированных аптеках. Прежде чем приступать к гирудотерапии, необходимо обязательно проконсультироваться с врачом.

Рецепт 1-й

Это старинный способ очищения крови с помощью отвара хвои. Сосновую хвою выложить в большую кастрюлю, залить доверху кипятком, держать на огне около 10 минут, снять с огня, дать настояться 20 минут и процедить. Принимать по 100 мл за 30 минут до еды в течение недели. Прекрасным дополнением к этому будет употребление по 50 мл морковного сока непосредственно перед едой 3 раза в день.

Рецепт 2-й

50 г цветков календулы залить 3 л воды, поставить на медленный огонь, накрыть крышкой, кипятить 30 минут.

Остудить, процедить через марлю, добавить 500 мл калинового сока и 250 г жидкого меда, тщательно перемешать. Емкость плотно закупорить и хранить в холодильнике. Принимать каждое утро перед едой по 100 мл настоя.

Рецепт 3-й

2 ст. л. измельченного корня петрушки залить 300 мл кипятка, дать настояться 3 часа в темном месте при комнатной температуре. Процедить и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. перед едой 3 раза в день. Очистительный курс – 2 недели.

• Очищение печени

При неправильном питании, употреблении алкоголя и курении в первую очередь страдает печень, так как именно этот орган абсорбирует из крови все вредные соединения. В народе для очищения печени обычно используют различные желчегонные препараты, которыми в большинстве случаев являются эфирные масла, а также **подсолнечное масло**. Самый простой способ очищения – каждый день с утра натощак выпивать по 1 ст. л. подсолнечного масла. Вместо подсолнечного можно принимать оливковое, кукурузное или льняное масло – эффект от этого не изменится.

Очистить печень также можно, употребляя большое количество продуктов, способствующих выведению токсинов. В рацион нужно включать **продукты, богатые клетчаткой**, а также **отруби, гречневую и рисовую каши**. Нужно почаще употреблять приготовленную на пару белокочанную и цветную капусту, брокколи, морковь, свеклу, яблоки.

Для нормализации функций печени отлично подходят **грецкие орехи** благодаря их способности выводить аммиак из организма. Орехи можно есть отдельно или добавлять в салаты, закуски, соусы, десерты и другие блюда.

Для улучшения тока желчи рекомендуется добавлять в пищу **больше зелени**, например укроп, петрушку, листья салата, сельдерей, базилик и пр. Также полезно употреблять по **1 зубчику чеснока** в день.

Для питья рекомендуется использовать обычную или минеральную воду и зеленый чай.

Рецепт 1-й

Для глубокой очистки печени понадобится 200 мл подсолнечного масла и 1 лимон. Масло нужно разделить на 6 одинаковых порций, а лимон разрезать на 6 долек. После этого нужно лечь в кровать, приложить к печени горячую грелку и каждые 15 минут выпивать по одной порции подсолнечного масла, заедая долькой лимона. При появлении болей в печени следует принять 2 таблетки желчегонного или спазмолитического средства. В случае тошноты рекомендуется съесть небольшой кусочек ржаного хлеба с солью. После процедуры необходимо принять приятно теплую ванну, можно также сделать очистительную клизму перед сном.

Рецепт 2-й

Этот рецепт очищения печени взят из старинных книг. 3 стакана неочищенных зерен овса промыть теплой водой и засыпать в большую (5–7 л) кастрюлю. Добавить 2 ст. л. измельченных сушеных или свежих листьев брусники и 3 ст. л. свежих или сушеных березовых почек. Залить смесь 4 л прохладной воды и дать настояться сутки в темном месте.

В другой кастрюле довести до кипения 1 л воды, всыпать 1 стакан сушеных ягод шиповника, кипятить около 10 минут, снять с огня и также поставить на сутки в прохладное место.

Содержимое первой кастрюли довести до кипения, добавить 3 ст. л. зелени спорыша и 2 ст. л. кукурузных рылец, кипятить 15 минут, затем дать настояться 45 минут.

Оба полученных отвара процедить, соединить, разлить в бутылки из темного стекла (можно взять обычные стеклянные банки и обернуть фольгой). Должно получиться примерно 3,5 л жидкости. Хранить в холодильнике.

Употреблять приготовленный настой следует по 150 мл за 30 минут до еды 4 раза в день. Жидкость перед употреблением нужно немного подогреть. Отвара должно хватить на 5 дней, после этого рекомендуется сделать перерыв на 5 дней, а потом пройти повторный курс очищения. Всего желательно пройти 3 таких курса. В течение курса необходимо полностью отказаться от употребления мяса, рыбы, птицы, консервов, выпечки и сладостей, поэтому лучшее время для очищения организма – пост.

Рецепт 3-й

Соединить по 1 ст. л. свежей или сушеной зелени зверобоя,

спорыша, толокнянки и кукурузных рылец, измельчить. Сбор залить 2 л воды, кипятить на медленном огне 10 минут. Снять с огня, укутать, дать настояться 1 час, процедить. Хранить в холодильнике. Употреблять по 100 мл за 30 минут до каждого приема пищи. Курс лечения – 28–30 дней.

• Очищение желчного пузыря

Здоровый желчный пузырь так же важен для хорошего самочувствия, как здоровая печень и другие органы. В старину для удаления камней из желчного пузыря использовали землянику. Курс очищения достаточно прост: в течение трех недель нужно ежедневно съедать от 3 до 5 стаканов спелых ягод земляники. В случае сильных болей в районе желчного пузыря нужно принимать спазмолитики, желчегонные средства и чаи.

Рецепт 1-й

Весной собрать молодые (не больше ногтя указательного пальца) березовые листья, высушить. Положить 2 ст. л. измельченных листьев в кастрюлю, залить 500 мл крутого кипятка и кипятить смесь на медленном огне, пока жидкость не выпарится на 2/3. Должно остаться около 150 мл. Готовый отвар отфильтровать через сито или марлю. Принимать по 1 ч. л. за 1 час до еды. В случае необходимости дозу можно увеличить до 1 ст. л. Очистительный курс – 3 месяца.

Рецепт 2-й

Известным издревле средством для очищения желчного пузыря является зверобой. Это мягкое желчегонное средство, которое рекомендуется пить как при хронической болезни желчного пузыря, так и для профилактики заболевания. Зверобой стимулирует работу желез внутренней секреции, укрепляет иммунитет. В качестве профилактики зверобой рекомендуется добавлять в чай или заваривать отдельно в небольшом количестве – чтобы настой был светло-желтого цвета.

Для очищения желчного пузыря необходимо приготовить отвар. 10 г сушеного зверобоя высыпать в эмалированную посуду, залить 250 мл кипятка, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане в течение 30 минут. Готовый отвар охладить, процедить и долить кипяченой воды до объема 200 мл. Пить по 70 мл за 30 минут до еды 3 раза в день. Хранить отвар можно в холодильнике

не более 2 дней. Курс лечения – 2 месяца. Это универсальный способ, у которого практически нет противопоказаний.

Рецепт 3-й

Проверенным народным средством для выведения песка из желчного пузыря является лимонный сок. Суть процедуры: ежедневно пить по 5–7 стаканов смеси горячей воды и лимонного сока в пропорции 2:1. Кроме этого, нужно пить смесь морковного, огуречного и свекольного соков в соотношении 4:1:1. Овощных соков нужно выпивать не менее 600 мл в день. На второй день очищения могут наблюдаться спазмы – тогда следует принять спазмолитики. Через 5–6 дней возможны боли в области желчного пузыря, при которых также следует принимать средства для снятия спазмов. После недельного курса очищения весь песок должен выйти вместе с мочой.

• Очищение сосудов

Частой причиной головных болей, ослабления памяти и головокружения является отложение холестерина на стенках сосудов головного мозга. Со временем это может даже привести к инсульту.

Для профилактики в рацион нужно добавлять продукты, способствующие очищению и нормализации работы сосудов и кровеносной системы в целом. Целители советуют за полчаса до завтрака съедать **горсть изюма, грецких орехов** или **1 мандарин**, а через 15 минут после этого – выпивать стакан воды с кружочком лимона или 1 ч. л. меда.

Рецепт 1-й

Одно из самых известных народных средств для очищения сосудов – грецкие орехи с медом и пряностями. 5 ядер грецких орехов нужно тщательно измельчить, добавить 1 ст. л. липового или цветочного меда, по щепотке сушеного имбиря и корицы, тщательно перемешать и поставить в холодильник на 24 часа. Принимать смесь по 1 ст. л. за полчаса до еды 3 раза в день.

Рецепт 2-й

10 г сушеных корней лопуха измельчить, залить 200 мл кипятка, дать настояться около 10 часов, процедить. Настой

хранить в холодильнике. Принимать по 4 ст. л. за 30 минут до завтрака. Очистительный курс – 1 месяц.

Рецепт 3-й

Наши предки знали о сосудорасширяющих свойствах чеснока. Из чеснока, лимона и растительного масла готовили смесь, которую использовали для очищения сосудов и в качестве профилактического средства при атеросклерозе. Для приготовления смеси свежую головку чеснока средних размеров нужно очистить от шелухи и тщательно измельчить вручную или с помощью пресса. Полученную кашицу залить нерафинированным подсолнечным маслом и поставить на сутки в холодильник. Затем добавить в смесь примерно такое же количество лимонного сока, перемешать до однородности. Приготовленную смесь употреблять по 1 ч. л. за полчаса до еды 3 раза в день. Очистительный курс – 2 месяца.

Рецепт 4-й

Выжать около 80 мл лукового сока, добавить 250 г липового меда, тщательно перемешать. Принимать смесь по 1 ч. л. за полчаса до еды 3 раза в день. Очистительный курс – 2–3 месяца.

• Очищение суставов от солей

С возрастом суставы изнашиваются, теряют прежнюю гибкость, начинаются боли в мышцах, и причина этому – отложение в тканях солей, которые образуются в результате неправильного питания и малоподвижного образа жизни. Традиционная народная медицина предлагает множество средств для выведения солей из суставов, что позволит сохранить легкость движения на долгие годы.

Рецепт 1-й

1 соцветие дикой моркови залить 200 мл кипятка, дать настояться в течение 2 часов. Настой выпить в течение дня – по 50 мл 4 раза в день.

Рецепт 2-й

Сильным средством для возвращения суставам подвижности

является отвар из корней подсолнуха, которым пользовались еще наши предки. Для приготовления этого отвара нужно собрать корни подсолнуха поздней осенью. Нарезать их мелкими кубиками, высыпать в эмалированную посуду, залить 3 л воды и кипятить в течение 2 минут. Приготовленный отвар следует выпить в течение 3 дней, употреблять его нужно по 5 стаканов в день.

После этого нужно взять те же корни подсолнуха, но кипятить их уже в течение 5 минут, употреблять полученный отвар в тех же количествах, что и предыдущий.

Затем нужно повторить процедуру, но кипятить корни уже 15 минут. Кипятить одни и те же корни больше трех раз нельзя. Принимать отвар по той же схеме.

В течение курса лечения соли начнут выходить из организма, окрашивая мочу в коричневатый цвет. Когда цвет мочи нормализуется, это будет означать, что организм очистился, и курс лечения можно закончить. Во время приема отвара следует отказаться от соленых, острых и кислых блюд, нежелательно употребление большого количества сладкого.

Рецепт 3-й

Еще одно хорошее народное средство, позволяющее очистить суставы, – настойка укропа. Для ее приготовления 1 ст. л. семян укропа залить 100 мл медицинского спирта, дать настояться 7 дней в темном прохладном месте. Процедить. Принимать по 1 ч. л., растворив в 2 ст. л. воды, за полчаса до еды 3 раза в день. Очистительный курс – 2 недели.

Лечение эфирными маслами

Эфирное масло – летучее ароматное вещество, содержащееся в различных частях растений: цветках, плодах, листьях, корнях. Вещество легко испаряется, растворяется в жирных маслах, спирте, но плохо растворяется в воде.

Наши предки еще тысячи лет назад обратили внимание на удивительные свойства душистых трав и цветков и начали использовать их для улучшения вкуса блюд и лечения болезней. Со временем стало ясно, что именно душистые вещества, содержащиеся в растениях, имеют особенную силу. Люди научились выделять их – обрабатывать растения паром и собирать ароматную воду. Такой метод сбора эфирных масел был известен еще древним египтянам, китайцам, грекам.

У славянских народов было популярно купание в чанах с целебными травами, умывание травяными настоями, окуривание дома, проведение банных процедур с использованием березовых и дубовых веников, трав. Знахари широко использовали травы при лечении множества недугов, причем часто в сочетании с медом, а женщины заметили, что использование травяных настоев и отваров дарит красоту коже и волосам, продлевает молодость.

Уже в XV веке были известны эфирные масла розы, лаванды, шалфея, а в последующие два столетия удалось получить эфирные масла из более чем 100 растений и плодов. До нашего времени дошли тысячи народных рецептов применения этих душистых веществ в медицине и косметологии. Основные способы использования: употребление внутрь, ингаляции, массаж и ароматизация помещения с помощью аромалампы.

• Анисовое масло

Масло из плодов аниса обладает свойством снимать спазмы, усиливать лактацию, кратковременно возбуждать нервную систему, является сильным средством при проблемах с пищеварением и болезнях органов дыхания. Независимо от способа попадания в организм, анисовое масло выделяется через слизистую оболочку бронхов, раздражает бронхи, вызывает некоторое учащение дыхания, способствует разжижению слизи и выведению ее из организма. Также масло и настой семян аниса используются как мочегонные средства.

При бронхите и трахеите рекомендуется 2–3 раза в день принимать эфирное анисовое масло по 2 капли на кусочек сахара.

При ожогах яичный белок смешать с 2–3 каплями масла и

смазать пораженную кожу.

При болезнях матки, белях, болезненных менструациях 1–2 капли масла добавить в 1 ст. л. меда и принимать 3–4 раза в день.

• Базиликовое масло

Масло используется как местное обезболивающее, антибактериальное, успокаивающее средство.

При зубной боли рекомендуется делать компресс из смеси: 2 капли масла на 1 ст. л. водки.

При бессоннице, нервном истощении, умственных перегрузках рекомендуется использовать базиликовое масло в аромалампе.

При пневмонии рекомендуется смесь: 5 капель масла базилика, 4 капли масла эвкалипта, 3 капли масла лаванды. Смесь добавить в 50–60 мл водки или спирта и использовать для растирки, а также добавлять по 3–4 капли в 1 ст. л. меда и пить медовую смесь с чаем 3 раза в день.

• Гераниевое масло

При царапинах, ранах, ожогах размять свежий листик герани, чтобы из него начал выделяться сок, и приложить к пораженному месту.

При стоматите растворить 3 капли масла в 1 ч. л. меда, держать во рту около 10 минут.

При кишечных паразитах добавить 8–9 капель масла в 50 г меда, тщательно перемешать, принимать с чаем 4–5 раз в день.

При раздражении кожи, шелушении, покраснении добавить 1–3 капли масла в нейтральный крем, перемешать, смазать воспаленный участок.

• Тимьяновое масло

До открытия антибиотиков тимьян считался самым сильным антимикробным средством, отвары и настои из него применялись для лечения туберкулеза, кишечных инфекций, бронхита, гриппа, простуды.

При ангине разжевывать 1 веточку тимьяна в течение 10–15 минут.

При бронхите, ангине, болезнях горла соединить 8–10 капель масла тимьяна с 50 мл водки или спирта, использовать для растирки и компрессов. Внутрь принимать с чаем 3 капли масла на 1 ч. л. меда 3 раза в день.

При головной боли, мигрени приготовить смесь из 5 капель масла тимьяна, 1 ст. л. водки и 2 ст. л. розовой воды, делать компрессы.

• Лавандовое масло

Лавандовое масло рекомендуется для ингаляций при бронхитах, пневмониях, ларингите. Во время эпидемии гриппа и других вирусных инфекций желательно ароматизировать воздух в помещении с помощью аромалампы – риск заболеть снижается вдвое.

Лавандовое масло в чистом виде, а также растворенное в других жирных маслах или водке отлично помогает при лечении ожогов (не остается шрамов), гнойных ран, гангрены, укусов насекомых, в том числе и ядовитых.

При бессоннице, раздражительности, стрессе смоченную 2–3 каплями масла салфетку или саше положить рядом с подушкой на ночь. Этот способ подходит и для маленьких детей.

При болях в желудке, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, метеоризме рекомендуется принимать 2–4 капли лавандового масла с 1 ч. л. меда за 30 минут до еды.

При головной боли, повышенной утомляемости, головокружении, обмороках принимать 2–3 капли лавандового масла на кусочке сахара 2 раза в день.

Лавандовое масло предохраняет вещи от моли.

Для улучшения состояния кожи лица, устранения высыпаний, вызванных стрессом, обрабатывать кожу утром и вечером лосьоном из 10 капель лавандового масла, 50 мл спирта, 100 мл глицерина, 150 мл воды.

Для снятия спазмов, мышечных болей, в том числе после занятий спортом и травм, делать массаж с маслом: соединить 3 г буры, 200 мл розовой воды, влить 40 мл теплого оливкового масла, перемешать, добавить 12–14 капель лавандового масла, перемешать еще раз. Массажное масло нельзя хранить продолжительное время.

При солнечных ожогах использовать смесь из 10 капель лавандового масла и 50 мл оливкового масла – смазывать ватным диском покрасневшие участки кожи.

Для повышения работоспособности и профилактики простудных и инфекционных заболеваний проводить в помещении влажную уборку с использованием средства из эфирных масел. Для его приготовления соединить 20 мл уксуса, 12 капель лавандового эфирного масла, 7 капель эвкалиптового

эфирного масла, 5 капель мятного масла. Смесь растворить в 5 л воды, перемешать и протирать этой водой полы.

• Лавровое масло

В народной медицине настойка лавра используется против чесотки, при ревматизме, спазмах мышц, опухолях. 40 г измельченного лаврового листа залить 300 мл водки, дать настояться в темном теплом месте 2 недели, периодически взбалтывая, процедить. Делать компрессы и растирать больные места настоем.

При заболеваниях мочевого пузыря и матки принимать ванны с отваром лаврового листа или с добавлением лаврового масла (8–9 капель масла предварительно растворить в 40 мл водки).

Для улучшения умственной деятельности, активизации памяти ароматизировать помещение смесью из 5 капель масла лавра и 4–6 капель лимонного эфирного масла.

• Лимонное масло

В древности лимон считали действенным средством от холеры и добавляли во многие блюда. С его помощью лечили лихорадку, понос, болезни печени, заражение крови, считали, что он может даже нейтрализовать яд, и рекомендовали как средство от опьянения.

При вирусных заболеваниях и гриппе рекомендуется ароматизировать помещение лимонным маслом с помощью аромалампы.

При глистах и других кишечных паразитах измельчить 1 лимон вместе с кожурой и зернами, залить 300 мл воды, добавить 30 г меда, перемешать и дать настояться 2–3 часа, затем процедить и выпить на ночь натощак.

При насморке, гайморите, синусите, ангине делать ингаляции с лимонным эфирным маслом.

При фурункулезе, блефарите, гнойных ранах, болезнях кожи протирать кожу и делать компрессы из смеси 12 капель лимонного масла, 50 мл водки, 70 мл розовой воды.

Для улучшения работы сердца ежедневно жевать лимонную корку.

При увеличении печени принимать настой: 3 лимона разрезать на куски, залить 600 мл кипящей воды, дать настояться, пока вода не остынет, процедить. Пить по 150 мл ежедневно натощак.

Для остановки кровотечения из носа закладывать в ноздри

тампоны, пропитанные 3–5 каплями лимонного сока.

При болезнях печени, желудка, кишечника, острых инфекциях дыхательных путей, гриппе принимать по 3–7 капель лимонного масла с 30 г меда 3–4 раза в день.

• Можжевеловое масло

Издавна масло можжевельника считалось мощным антисептиком. С ним делали повязки на свежие и гноящиеся раны, им пропитывали нити, которыми зашивали раны, окуривали жилье, посуду, одежду для изгнания злых духов. Ветками можжевельника перекладывали мясо и рыбу, дабы уберечь их от порчи. Можжевеловые ягоды широко использовались в качестве приправы и при копчении продуктов.

При язвах рекомендуется обрабатывать раны порошком из сушеных ягод можжевельника.

При болезнях легких и туберкулезе принимать ингаляции с эфирным маслом можжевельника.

При гонорее принимать 3–5 капель масла на куске сахара 3 раза в день.

При простуде и гриппе использовать можжевеловое масло для ароматизации помещения с помощью аромалампы.

• Мятное масло

Мята известна как успокаивающее и тонизирующее средство, она снимает спазмы, стимулирует работу желудка, обладает антисептическими, противопаразитарными свойствами.

Попадая на кожу и слизистые оболочки, масло раздражает нервные окончания, что вызывает сужение поверхностных сосудов и рефлекторное расширение внутренних. При этом возникает ощущение холода и происходит местное обезболивание. Стоит помнить, что успокаивающее воздействие мятное масло оказывает в небольшой концентрации. В значительном количестве оно начинает работать как стимулирующее и возбуждающее средство. Так, слишком большое количество мяты в чае или аромалампе вечером может стать причиной бессонницы, бронхоспазма, тахикардии.

При употреблении внутрь мятное масло стимулирует работу органов пищеварения, оказывает антисептическое и глистогонное действие, угнетает процессы брожения, обладает желчегонными свойствами, устраняет метеоризм, снимает спазмы кишечника.

Водную настойку мяты рекомендуется использовать для полосканий горла и рта при ларингитах, фарингитах, стоматитах.

При болезнях желудка, печени, кишечника, камнях в желчном пузыре принимать 2–4 капли масла с 1 ст. л. меда 2–3 раза в день.

Для нормализации пищеварения добавлять в салаты, рыбные и мясные блюда, десерты по 2–4 измельченных листика мяты.

При стрессе, неврозе, плохом сне, а также для отпугивания комаров нанести на носовой платок 1–2 капли мятного масла и положить рядом с подушкой.

• Пихтовое масло

В народной медицине пихтовое масло используется при радикулите, плексите, других болезнях периферической нервной системы: 8–10 капель масла нанести на поясницу или другое больное место, тщательно растереть и укутать. Процедуру желательно проводить на ночь.

При пародонтозе делать аппликации на десны с пихтовым маслом. Чистое масло или разведенное в пропорции 1:1 с растительным нанести на ватный тампон или кусочек марли и приложить к десне.

При экземе, диатезе, опрелостях у детей использовать мазь из пихтового масла и детского крема в пропорции 1:6.

При хронической ангине закапать в нос 1–2 капли масла. Человек начнет сильно чихать с большим выделением мокроты, но через 15 минут раздражение слизистой пройдет и состояние сразу заметно улучшится.

При бронхите, трахеите, заболеваниях органов дыхания делать ингаляции с пихтовым маслом.

При гриппе чистое пихтовое масло или разведенное в пропорции 1:1 с растительным втирать в воротниковую зону, грудь, стопы и тепло укутывать.

При сильном кашле на ночь нанести на кончик языка 2–3 капли пихтового мала. Можно смешать масло с медом.

• Полынное масло

В народной медицине применяется несколько видов полыни: таврическая, лимонная, метельчатая, горькая, лекарственная и др. В древности этим растением окуривали дома во время эпидемии холеры и чумы, траву стелили на пол для отпугивания блох и других паразитов, ароматизации воздуха.

При болезнях печени, желтухе, заболеваниях мочевыделительной системы рекомендуется принимать настой травы: 4 г полыни залить 250 мл кипятка, дать настояться 30 минут, процедить и пить по 20–30 мл 3 раза в день. Можно

принимать также 1–2 капли масла полыни на кусочке сахара.

При бессоннице, тревожном сне сшить небольшие подушечки (5 × 8 см), наполнить полынью и положить у изголовья или рядом с подушкой. Также полынь можно смешивать с шишками хмеля и мятой.

При головной боли смешать 5 капель масла полыни, 3 капли масла лаванды, 1 каплю масла мяты и 30 мл спирта. Все тщательно взболтать и натирать виски, лоб, затылок.

При неприятном запахе в помещении, возникшем из-за неопрятности кота, смешать 10 капель масла полыни, 5 капель масла герани, 20 мл спирта и 50–60 мл розовой воды, распылить в помещении с помощью пульверизатора.

• Розовое масло

Роза – растение, которому поклонялись во все времена народы в разных уголках мира. Ее чудесный аромат, как оказалось, обладает еще и целебными свойствами, поэтому издавна в целительской традиции народов мира были рецепты лекарственных средств с розой.

Масло розы в смеси с уксусом применяется для лечения ран, розовая вода используется для лечения желудка и органов пищеварения, кожи, волос, желтухи, как косметическое средство. Также розовым маслом лечат почечнокаменную болезнь, бронхит, туберкулез, инфекции и воспаления верхних дыхательных путей.

Вместо масла можно применять розовую воду. Приготовить ее можно в пароварке: залить 200–250 мл воды, на решетку высыпать 1 стакан лепестков, закрыть крышку и медленно довести до кипения. Затем дать жидкости полностью остыть и перелить в стеклянную посуду с плотной крышкой. Хранить в холодильнике не более 10 дней.

При гепатите 1–2 капли масла розы на кусочке сахара принимать 2 раза в день, можно использовать этот метод и в качестве профилактики.

При пародонтозе отваром розы и розовой водой полоскать рот 5–7 раз в день, а также делать примочки с розовым маслом и розовой водой.

При болезнях глаз различной этиологии закапывать по 2–3 капли розовой воды в каждый глаз.

При головной боли прикладывать ко лбу свежие размятые лепестки розы.

При отите и болях в ухе на ватный тампон нанести 2 капли розового масла и вложить в ухо.

При зубной боли приложить ватный тампон с 2–3 каплями

масла к больному зубу – боль на время утихнет.

При сухой раздраженной коже залить 40 г лепестков розы и 30 г размятых плодов шиповника 300 мл кипятка, дать настояться 30 минут, процедить и протирать лосьоном кожу лица утром и вечером.

При утомленной коже для освежения и омоложения соединить 5 капель розового масла, 50 г натертого на мелкой терке яблока, 20 мл сливок и 1 яичный желток. Все тщательно перемешать, нанести на лицо, выдержать маску 15–20 минут и смыть теплой водой.

При неврозе, бессоннице и переутомлении в 500 мл кипяченой воды растворить 5 г мумие и добавить 5–8 капель розового масла. Смесь вылить в теплую воду и принимать ванну 15–30 минут вечером.

При напряжении мышц, простудах, общей усталости, нарушениях сна, неврозе делать массаж, используя смесь из 80 г ланолина, 60 мл оливкового масла, 8–10 капель розового масла, 20 мл масла виноградных косточек, 5 капель лавандового масла.

Для нормализации пищеварения и сна добавлять в чай вечером 4–6 лепестков розы, можно пить с медом.

• Розмариновое масло

Розмарин широко используется в народной медицине как спазмолитик. Также он обладает желчегонными, тонизирующими и противомикробными свойствами, стимулирует менструации при нарушениях, вызванных стрессом, и в период климакса.

Рекомендуется использовать масло розмарина, а также настой и отвар травы при сердечных неврозах, умственном и физическом переутомлении, мигренях, бессоннице, гипертонии, импотенции.

При простуде смешать 10 капель масла розмарина, 5 капель масла эвкалипта и 40 мл растительного масла, взболтать и растирать грудь, спину, горло.

При переутомлении, для восстановления сил после болезни 3–5 капель масла розмарина добавить в 20 мл водки, перемешать и влить в травяной чай. Принимать 3 раза в день. Также можно добавить масло розмарина в мед.

Для ухода за сухой и увядающей кожей использовать лосьон: смешать 7 капель розмаринового масла, 5 капель лавандового масла, 30 мл спирта, затем влить 50 мл розовой воды и 70 мл процеженного настоя ромашки.

• Шалфейное масло

Разные народы веками использовали шалфей для лечения простуды, болезней дыхательных путей, туберкулеза, бронхита, астмы. Также настой и масло шалфея применяются в качестве мочегонного средства, при метеоризме, спазмах кишечника, заболеваниях мочевого пузыря.

При простуде и бронхите растопить на слабом огне 15–20 г масла какао, 5 г пчелиного воска, добавить 20–25 мл растительного масла, перемешать, затем влить 20–22 капли масла шалфея и 5–8 капель пихтового масла. Все тщательно перемешать, растирать спину, грудь, горло.

При болезнях верхних дыхательных путей делать ингаляции с маслом шалфея.

При цистите смешать 5 капель масла шалфея и 20 мл спирта, растирать больное место и тепло укутывать.

При артритах и полиартритах принимать ванну с добавлением смеси из 25–30 капель масла шалфея, 5 капель эвкалипта, 12 капель масла пихты и 50 мл водки.

Декабрь

Сезонные рекомендации

• При фарингите, потере голоса делать ингаляции: 5–8 капель йода на 1 л воды.

• Боль в горле быстро утихнет, если дышать над блюдцем с измельченным луком или чесноком по 5–7 минут 2–4 раза в день.

• Чтобы быстро вылечить гайморит, закапывать в каждую ноздрю по 3–4 капли свежевыжатого сока алоэ, каланхоэ или свеклы.

• При ангине на ночь принять 30 мл свежевыжатого лимонного сока, через 20–30 минут запить горячим ромашковым чаем и сразу лечь в постель.

• При болях в спине и суставах 6–8 г тысячелистника залить 200 мл кипящей воды, укутать полотенцем, дать настояться 1 час, затем процедить. Принимать по 1 ст. л. до еды 3–4 раза в день.

• При головной боли, вызванной сильным стрессом, рекомендуется принимать сок калины с медом по 1 ст. л. до еды 3–4 раза в день. Курс лечения – от 2 до 3 недель.

• При анемии 100 мл сока черной редьки, 100 мл свежевыжатого яблочного сока, 150 мл морковного сока, 150 мл свекольного сока соединить в эмалированной или керамической посуде, накрыть емкость листом пресного теста и поставить в разогретую до 70–80 °С духовку на 2 часа. Остудить. Пить по 25 капель 3 раза в день. Курс лечения – 3–4 месяца.

• 6 г мяты залить 500 мл горячей воды, накрыть крышкой, укутать и дать настояться 1 час. Настой процедить, использовать для полоскания рта при неприятном запахе.

• Смешать 250 г меда, 250 мл кагора, 150 мл сока алоэ, перелить в стеклянную посуду и дать настояться в темном прохладном месте 4–5 дней. Принимать по 1 ст. л. за 30 минут до еды при простуде, кашле, ОРВИ.

• При заболеваниях желудка и кишечника смешать в однородную массу 200 г меда и 200 мл яблочного сока. Пить по 1–2 ч. л. за 30 минут до еды 2 раза в день – утром и вечером.

• При геморрое делать компрессы со следующей смесью: соединить в однородную массу 30–40 г меда и 20 мл свежевыжатого свекольного сока. Смочить смесью кусочек ткани и делать компресс на ночь. Если есть возможность – носить весь день, меняя через каждые 8–10 часов.

Рецепты народной медицины

При атеросклерозе

Рекомендуется положить рядом с кроватью плоды айвы и вдыхать их аромат – запах устраняет раздражительность и головную боль, снимает спазмы сосудов. Полезно добавлять дольки айвы в чай, компот, натертую мякоть можно добавлять в десерты.

Регулярное употребление боярышника тонизирует сердечную мышцу, улучшает сон, стимулирует кровообращение, уменьшает одышку, головокружение, сердцебиение, укрепляет иммунитет. Длительный прием средств с боярышником дает хороший эффект даже при запущенном атеросклерозе.

6–8 г цветков боярышника залить 200 мл кипятка, дать настояться 10–15 минут, затем выпить настой горячим за 30 минут до еды. Принимать средство 3 раза в день.

20 г свежих или сушеных ягод боярышника залить 200 мл кипящей воды, укутать и дать настояться 30 минут. Принимать по 200 мл 3–4 раза в день – перед едой и на ночь.

100 г свежих или сушеных плодов боярышника залить 500 мл кипящей воды, добавить 50 г сахара. Поставить на слабый огонь и варить, помешивая, 40 минут. Жидкость должна наполовину выпариться. Отвар с ягодами не процеживать, хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. перед едой и 2 ст. л. перед сном.

2 ст. л. цветков боярышника залить 100 мл спирта, укупорить и дать настояться в течение 10 дней в темном месте при комнатной температуре, периодически встряхивая. Принимать настойку по 1 ч. л. с 30 мл воды перед едой.

80 г спелых измельченных плодов боярышника залить 100 мл спирта, плотно укупорить, дать настояться в темном месте при комнатной температуре 21 день. Готовый настой процедить и принимать до еды и на ночь по 1 ч. л. с 30 мл воды.

1 кг спелых крупных плодов боярышника перетереть с 800 г сахара, добавить 20 г лимонной кислоты. Пюре разложить в сухие стерильные стеклянные банки, засыпать сверху сахаром. Сверху на сахар уложить пергаментный кружок, пропитанный спиртом, закрыть плотной крышкой и поставить на хранение в холодильник. Витаминную добавку принимать при болезнях сердца, сосудов, для укрепления иммунитета.

6–8 г измельченного вереска залить 500 мл кипящей воды,

поставить на слабый огонь и варить 15 минут. Емкость снять с огня, накрыть крышкой, укутать полотенцем и дать настояться 2–3 часа, процедить. Пить вместо чая 3–5 раз в день. Отвар рекомендован при ревматизме, спазмах головного мозга, атеросклерозе, бессоннице, нервных расстройствах, способствует выведению камней из мочевого пузыря.

5 г чабреца залить 500 мл кипящей воды, накрыть крышкой и дать настояться 40 минут. Принимать не чаще 2 раз в неделю. Чабрец обладает потогонным, успокаивающим, бактерицидным действием, снимает стресс, спазмы сосудов головного мозга, нормализует деятельность нервной системы.

20 г плодов шиповника размять, высыпать в термос, залить 500–600 мл кипятка и дать настояться 20–30 минут. Затем отвар процедить и пить как чай без ограничений.

Соединить 6–8 г цветков липы, 30 г шалфея, 5 г донника, 6–8 г чабреца, 6–8 г крапивы, измельчить и перемешать. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипящей воды, плотно закрыть крышкой, дать настояться 20–30 минут, затем процедить. Пить за 30 минут до еды теплым.

Соединить 6–8 г мелиссы, 6–8 г буквицы, 40 г плодов боярышника, 6–8 г вероники, 30 г листьев земляники, измельчить и перемешать. 1 ст. л. смеси залить 250 мл кипятка и пить как чай с медом, сахаром или вареньем.

Соединить 30 г травы и цветков клевера, 30 г кипрея, 6–8 г пустырника, 6–8 г зверобоя, 6–8 г листьев березы, измельчить. 1 ст. л. смеси залить 300 мл кипящей воды, дать настояться под крышкой 20 минут. Настой пить без ограничений вместо чая с медом или вареньем.

Соединить 40 г вереска, 6–8 г мелиссы, 6–8 г мордовника, 20 г цветков липы, 60 г плодов шиповника, измельчить. 20 г смеси залить 1 л кипятка, дать настояться 10 минут и пить как чай без ограничений с медом, сахаром или вареньем.

Соединить 6–8 г вероники, 6–8 г душицы, 20 г листьев земляники, 20 г листьев малины, 6–8 г шишек хмеля, измельчить и перемешать. Взять 1 ст. л. сбора, залить 300 мл кипятка, дать настояться 20 минут. Пить как чай в неограниченном количестве.

При гипертонии

Соединить 4 г омелы белой (без ягод), 6–8 г герани луговой, 5 г чистеца, измельчить и перемешать. Сбор залить 300 мл кипящей воды, закрыть, укутать полотенцем и дать настояться 30 минут. Затем настой процедить и выпить горячим. Длительность курса – от 3 до 6 месяцев.

При болезнях почек и мочевыводящих путей

Соединить 20 г корня аира, 20 г крапивы, 20 г мяты, 40 г плодов можжевельника, 60 г цветков бузины черной, 60 г хвоща, 80 г плодов шиповника, измельчить. 1 ст. л. смеси залить 250 мл кипящей воды, поставить на огонь, кипятить 10 минут под крышкой, затем остудить до комнатной температуры и процедить. Пить отвар по 200 мл через 1 час после еды утром и вечером при мочекаменной болезни.

Соединить 6–8 г чистотела, 20 г листьев березы, 20 г листьев брусники, 20 г будры плющевидной, 20 г корня морошки, 20 г листьев подорожника, 20 г листьев черной смородины, 30 г белозора болотного, 40 г вероники широколистной, 40 г горца птичьего, 40 г тысячелистника, 40 г измельченных плодов шиповника, 60 г чашелистиков клубники, 80 г хвоща, измельчить и перемешать. Взять 2 ст. л. сбора, засыпать в термос и залить 500 мл кипятка. Дать настояться 2 часа, затем процедить. Пить по 200 мл теплым 4–5 раз в день. Курс лечения – 2–3 недели.

Соединить 20 г березовых почек, 20 г мяты, 6–8 г листьев эвкалипта, 20 г корневища спаржи, 30 г зверобоя, 30 г семян льна, 50 г горца птичьего, 60 г петрушки, 60 г душицы, измельчить и перемешать. 2 ст. л. смеси залить 500 мл кипящей воды, укутать, дать настояться 6 часов, затем процедить. Пить теплым по 100 мл за 30 минут до еды. Эффективно при хроническом пиелонефрите и цистите.

Соединить 20 г корня аира, 20 г березовых почек, 20 г манжетки, 40 г толокнянки, 40 г тысячелистника, измельчить и перемешать. Взять 2 ст. л. сбора, залить 250 мл холодной воды, поставить на небольшой огонь и кипятить 5 минут. Затем остудить до комнатной температуры и процедить. Весь отвар разделить на 4 одинаковые порции, выпить в течение дня. Эффективное средство при цистите.

Взять в равном количестве листья березы, горец птичий и веронику, измельчить и перемешать. 1 ст. л. смеси залить 250 мл кипящей воды, укутать, дать настояться 30 минут, затем остудить и процедить. Пить при нефрите по 100 мл 3 раза в день.

Соединить 20 г корня любистка, 20 г семян петрушки, 50 г плодов можжевельника, 60 г листьев березы, измельчить и перемешать. Взять 1 ст. л. смеси, залить 250 мл холодной воды, дать настояться 6 часов, затем поставить на огонь, кипятить в течение 15 минут и процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день. Средство рекомендуется при цистите и щелочной моче.

Соединить 20 г цветков василька синего, 20 г грыжника, 20 г хвоща, 20 г горца птичьего, 30 г березовых почек, 30 г цветков

черной бузины, 30 г толокнянки, 30 г кукурузных рылец, измельчить и перемешать. Взять 4 ст. л. смеси, залить 1 л холодной воды, дать настояться 8–10 часов, затем поставить на небольшой огонь и кипятить 10 минут. Снять с огня, дать настояться 30 минут, затем процедить. Выпить отвар в течение дня за 6–7 приемов. Рекомендуется при пиелите.

Измельчить и смешать 20 г листьев земляники, 20 г листьев березы, 50 г семян льна, 20 г листьев крапивы. Взять 1 ст. л. смеси, залить 250 мл кипящей воды, дать настояться 30–35 минут, затем процедить. При пиелонефрите пить по 100 мл до еды 3–4 раза в день.

Соединить 20 г листьев брусники, 20 г крапивы, 20 г толокнянки, 30 г плодов крушины, измельчить и перемешать. 2 ст. л. смеси залить 250 мл кипящей воды, поставить на слабый огонь и варить 10 минут, затем накрыть крышкой, дать настояться в течение 30 минут, процедить. Пить по 70–80 мл за 20–30 минут до еды 3 раза в день. Отвар является эффективным мочегонным средством.

Взять в равных количествах кукурузные рыльца, цветы бессмертника и льнянку, измельчить и перемешать. 2 ч. л. смеси залить 250 мл кипятка, дать настояться в течение 30 минут, процедить. Пить настой по 1 ст. л. 3 раза в день в качестве мочегонного.

20 г корня алтея, 20 г мяты, 20 г тысячелистника, 20 г ромашки, 30 г пустырника, 30 г донника, 50 г зверобоя, 30 г измельченных плодов шиповника, 40 г крапивы, 40 г вероники соединить, измельчить и перемешать. 2 ст. л. смеси залить 500 мл кипятка, дать настояться в течение 6 часов, затем процедить. Средство рекомендуется принимать при хроническом гломерулонефрите по 100 мл за 30 минут до еды 3 раза в день.

При цистите

Соединить 20 г корней конского щавеля, 20 г буквицы лекарственной, 40 г крапивы, 40 г листьев подорожника, 40 г измельченных плодов шиповника, 60 г листьев земляники, 100 г хвоща, 60 г корня спаржи лекарственной, измельчить и перемешать. Взять 1 ст. л. смеси, залить 600 мл кипящей воды, дать настояться 30–40 минут и процедить. Пить настой по 200 мл 3 раза в день до еды при хроническом и остром цистите, почечной лоханке, нефрите. При сильных отеках в указанный сбор рекомендуется добавить 20 г кудрявой петрушки, а настой принимать по 70 мл до еды. Курс лечения – от 4 до 8 месяцев.

При герпесе

Пить чай из ромашки, календулы, мелиссы, зверобоя, калины, полыни, пустырника, взятых в равных количествах. Можно использовать 2–4 ингредиента, которые есть в наличии. 1 ч. л. смеси без горки залить 250 мл кипятка и дать настояться 5–10 минут. Чаи помогают укрепить иммунитет и уничтожают вирус в крови.

Для профилактики и лечения герпеса пить 3 раза в день по 10–15 капель настойки элеутерококка, эхинацеи, лимонника.

Свежим соком чистотела обрабатывать пораженный участок кожи в течение 2–3 минут. Затем сделать перерыв на 2–3 минуты и повторить процедуру еще дважды. Обрабатывать пораженное место таким способом 2–3 раза в день.

2 ст. л. измельченных листьев мелиссы залить 400 мл кипящей воды, дать настояться 45–60 минут. Принимать по 100–120 мл перед едой 3 раза в день.

При заболеваниях волос и кожи

Соединить 40 г цветков липы, 40 г магнолии крупноцветковой, 40 г листьев мать-и-мачехи, 60 г живучки ползучей, 60 г шишек хмеля, измельчить. 3 ст. л. сбора залить 1 л кипятка, дать настояться 1 час. Использовать для ополаскивания волос при мытье головы. Средство эффективно при ломкости и выпадении волос.

20 г костяники, 30 г листьев крапивы, 40 г мать-и-мачехи соединить, перемешать, измельчить. Взять 3 ст. л. смеси, залить 1 л кипятка, дать настояться 30 минут и остудить. Настоем ополаскивать голову при перхоти с зудом и для укрепления ослабленных ломких волос.

При экземе

Взять 5 г бессмертника, 5 г будры, 5 г листьев грецких орехов, 5 г коры дуба, 6–8 г корней лопуха, 5 г цветков календулы, 5 г лепестков розы, 5 г мелиссы, 5 г хвоща, измельчить и перемешать. Сбор положить в кастрюльку, влить 200 мл миндального масла, поставить на слабый огонь и варить, помешивая, 15 минут. Поставить в разогретую до 80 °С духовку и томить 6–8 часов. Готовую мазь процедить и перелить в стеклянную банку. Смазывать пораженную экземой кожу.

Светло-зеленые шишки хмеля залить кипятком в пропорции 1:4. Емкость укутать полотенцем, дать настояться 30–40 минут,

затем настой процедить и принимать по 50 мл до еды. Средство эффективно не только при экземе, но и при других аллергических высыпаниях.

Смешать 1 ч. л. измельченных шишек хмеля и 1 ч. л. череды, залить 150–180 мл кипящей воды, тепло укутать и дать настояться в течение 10–15 минут. Выпить настой горячим за один раз перед едой и на ночь. К больной коже прикладывать компрессы с настоем.

При ухудшении зрения

Взять по 20 г иссопа, листьев костяники, листьев ландыша, листьев черники, цветков черемухи и 40 г листьев эвкалипта, измельчить и перемешать. 1 ст. л. смеси залить 200 мл воды, поставить на огонь и довести до кипения. Емкость снять с огня, накрыть крышкой, укутать полотенцем и дать настояться 3 часа. Настой процедить, закапывать по 3 капли в каждый глаз 3 раза в день при ухудшении зрения.

Заговоры и обряды на здоровье и долголетие

• Заговор от опухолей и уплотнений в груди

Проводить обряд 9 дней подряд на убывающую луну. Затем сделать перерыв на 30 дней и снова ежедневно проводить обряд до выздоровления.

Очерчивая мизинцем правой руки круг вокруг опухоли или уплотнения на груди, одновременно читать заговор:

«С сего дня и до святой субботы рак не рыба, опухоль не мясо. Приду я на пустую ниву, где не сеяно, не жато, хозяевами не званная, где наросло, что не прошено, а телом ношено, на грудь положено. Несеяная нива породила пшеницу попутную, колесную. Как будет та пшеница сохнуть, так будет опухоль отходить от рожденной и крещенной рабы Божьей (имя). *Ниве той засыхать, опухоли в груди не бывать. Аминь!»*

• Заговор от мастита

Заговор читать три дня подряд каждые 2–4 часа. Во время чтения заговора крестить больную грудь, а затем трижды поплевать сначала на грудь, потом через левое плечо:

«Мать Пресвятая Богородица, всем скорбям помощница! Ты мне помоги, рабе Божьей (имя), *ты мне пособи во всей моей груди, во всех моих протоках. Аминь».*

• Заговор от боли в суставах

Сначала 9 раз прочитать молитву «Отче наш», затем 9 раз прочитать заговор, одновременно покалывая больное место семечком подсолнуха, затем его перекрестить:

*«Святой Егорий ехал на белом коне по золотому мосту. Конь споткнулся, сустав на сустав наткнулся, жила на жилу натянулась, кровь на кровь нашла – святая спасительная молитва раба Божьего (*имя), *рожденного, крещенного, молитвенного, причащенного».*

• Заговор от вывиха

Сначала 12 раз прочитать молитву «Отче наш». Затем читать заговор, одновременно поглаживая и крестя сустав:

«Шел святой Петр, споткнулся, сустав на сустав наткнулся, кровь на кровь нашла, жилу на жилу навела (над больным местом завязать узелок на суконной нитке). *Святой исцелитель, помоги рабу Божьему* (имя) *в лечении* (назвать пораженный орган)*».*

После обряда ниткой с двенадцатью узелками перевязать больной сустав до следующего сеанса.

• Заговор от ушибов

Заговор прочитать трижды:

«Господу Богу помолюся, святой Пречистой поклонюся. Зори-зарницы, Божьи помощницы, приступите, от удара заговорить помогите. Удар-удар, уйди из кости, из малой и из большой, из суставов и от лица. Тут удару не бывать, белой кости не ломать, красной крови не сушить, синей жилы не пороть, от боли освободить, здоровьем раба Божьего (имя) *наделить. Аминь».*

• Заговор от радикулита

Больной должен выйти на закате на улицу в ветреный день или найти место, где чувствуется ветер, и произнести заговор:

«Не ломи, ветер, ветки, не ломи костей, не ломи мощей, поясницы, суставов, полусуставов, косточек, полукосточек, коленей и подколенней, рук и ног, всякого тела человеческого. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

• Заговор от излишнего употребления спиртного

Заговорные слова читать на воду:

«Пей, раб Божий (имя), *горелку, не напивайся, Господа Бога Иисуса Христа не забывай. Иисус Христос с неба народился, сам не выпивал и нам не давал. Шел Иисус Христос дорогой длинной и нес три свечи: сретенскую, благовещенскую и спасовскую. Как этим свечам не загораться, так рабу Божьему* (имя) *горелкой не напиваться. Чтобы рабу Божьему* (имя) *горелкой не напиваться, чтобы рабу Божьему* (имя) *горелка была горька, как больному колка. Водою холодной, раб Божий* (имя), *умывайся, с несчастьем распрощайся».*

Заговоренной водой каждое утро поить человека и обтирать лицо и тело до пояса.

• Заговор от алкоголизма

Читать заговор ежедневно над водой и давать пить больному:

«Пустынный житель и в телеси ангел, чудотворец и богоносец явился еси, преподобне отче наш Моисее Мурине, постом, бдением и молитвою небесная дарования прием, исцеляюще скорбные и печальные, избавляюще пьющие и запойные, и души с верою приходяхти. Слава действующе тобою, всем исцеление! Избави, устрани, установи и укрепи раба Божьего (имя) *от хмельного запойства и пьянства. Мурине, задушив и лица демонов поплевав, мысленным приял еси, якоже солнце светло, светом жития своего и учением наставляя, душу раба Божьего* (имя) *избави, установи и укрепи от всякого хмельного пьянства и запойства от сего часа по весь его век, до гробовой доски. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».*

• Заговор от пьянства

Для обряда нужно приготовить травяной отвар. Взять 30 г коры осины, 30 г корня девясила, 10 г шишек хмеля, 30 г наростов на коре осины, 20 г цветков лещины, 10 г коры ели, все измельчить и перемешать. 2 ст. л. смеси залить 200 мл холодной воды. Варить 30 минут на слабом огне или на водяной бане, затем остудить и процедить. Над отваром трижды произнести заговорные слова:

«Как злочестивый Иуда предал Христа на распятие и не покаялся, так чтобы раб Божий (имя) *не обратился к хмельному питию отныне и довеку. Как мертвому век от гроба не вставать до пришествия Христова, так бы век тому рабу Божьему* (имя) *не обратиться к хмельному питию».*

Заговоренный отвар давать больному пить по 100 мл 4 раза в день.

• Заговор от запоя

Читать ежедневно до улучшения состояния больного:

«Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа! Земля ты моя Мария, прикажи мне, рабу Божьему (назвать свое имя), *от сего угодия взять добрую траву заражиль. Тебе, мать-земля, на стояние, а мне для раб Божьих для лишения их пьянства. Как тот раб Божий* (имя больного) *все вино оставил, не видит, не слышит и не чувствует, так бы сей раб Божий* (имя больного) *о вине не думал, глазами не смотрел, слухом не слыхал, чувствами своими не чувствовал и отбегал от вина. Как тошно помирать, так бы тошнилось вино рабу Божьему* (имя больного) *отныне и довеку. Аминь».*

• Заговор от пристрастия к наркотикам

Обряд проводить на убывающей луне. Заговор произносить на булавку так, чтобы при этом больной стоял к вам спиной. Затем он сам должен прикрепить булавку к одежде с изнанки. Заговор такой:

«Скорей ты нос себе отгрызешь, чем зелье в себя вдохнешь. Скорей покойник из гроба уйдет, чем в тебя зелья дурман войдет. Аминь. Аминь. Аминь».

Перед стиркой булавку нужно снимать с одежды.

Лечение камнями и минералами

В чудодейственную силу драгоценных камней люди верили всегда. Многие народы из горных пород и минералов делали чудодейственные амулеты, призванные защищать от зла, излечивать болезни, привлекать в дом счастье и благополучие. Древнегреческие мудрецы в своих трудах описывали целебные снадобья, в состав которых входили порошки из минералов, например янтаря и лазурита. Традиция лечения и укрепления своего здоровья камнями жива и по сей день, эта целебная практика называется литотерапией.

Камни влияют на человеческий организм на трех уровнях – психологическом, химическом и энергетическом.

Психологическое воздействие обусловлено внешним видом минерала, в частности цветом. Глаз человека, фиксируя определенный цвет, посылает в мозг соответствующие нервные импульсы. Так, например, браслет из нефрита благодаря зеленому цвету может снимать усталость и стресс, восстанавливать душевное спокойствие и укреплять уверенность в своих силах.

Тело человека и каждый его орган имеет собственный уникальный ритм, вибрирует в том или ином темпе, и этот ритм можно вычислить с помощью особых приборов: при заболевании какого-либо органа исходящие от него вибрации затухают или искажаются. Однако у всех минералов тоже есть свой ритм вибрации, и у некоторых из них он совпадает с ритмом определенных органов. Таким образом, камни помогают вернуть привычный энергетический ритм больным органам, способствуя скорейшему выздоровлению. В этом заключается влияние камней на организм человека на энергетическом уровне.

На химическом уровне камень может влиять на организм человека за счет содержащихся в нем химических элементов, магнитных свойств. Кожа человека – самый большой орган тела, через который в организм проникают многие полезные вещества. При контакте кожи с камнями микроэлементы из минерала могут поступать в организм и усваиваться без участия органов пищеварения.

Преимущество литотерапии заключается также в том, что у нее абсолютно нет противопоказаний. Лечение камнями приемлемо как для взрослых, так и для детей, нет противопоказаний для пожилых людей и беременных женщин. Литотерапия помогает в лечении хронических заболеваний, повышает иммунитет, стимулирует правильную работу

эндокринной, нервной, кровеносной, дыхательной и пищеварительной систем, может успешно использоваться для профилактики различных недугов. Тем не менее не стоит забывать, что литотерапия является скорее сопутствующим методом лечения, усиливающим воздействие медикаментов и физиопроцедур. При диагностировании серьезных заболеваний, чреватых осложнениями, или болезней, требующих хирургических вмешательств, не стоит полагаться исключительно на целебную силу камней.

Прежде чем использовать для лечения тот или иной камень, необходимо очистить его особым образом. Для очистки камень нужно опустить примерно на 3 часа в воду с морской солью (при отсутствии морской можно использовать поваренную соль), а затем дать обсохнуть на солнце. Следует помнить, что такой способ очистки не подходит для минералов, которые могут окислиться, например для малахита и бирюзы. Также можно очистить камень, сбрызнув его ароматическим маслом или положив сверху на друзу аметиста, цитрина или горного хрусталя.

С древних времен использовались самые разные способы лечения минералами. На драгоценных камнях можно, например, настаивать воду. Для этого минерал нужно положить в прозрачный стеклянный сосуд с водой и поставить на освещенное солнцем место. Спустя 6–7 часов вода напитается полезными микроэлементами и зарядится энергетикой камня. Ее можно пить, использовать для умывания, компрессов, ополаскиваний, ванн. Схожего результата можно добиться, положив кристалл или минерал в баночку с кремом или целебной травяной настойкой. Через 24 часа крем и напиток вберут от камня максимум полезных веществ и могут использоваться по назначению.

Кроме того, можно просто всегда носить с собой необработанные кусочки драгоценных или полудрагоценных камней, а также ювелирные изделия или бижутерию. Если камень соответствует здоровью какого-то органа, то его следует носить поближе к той части тела, где орган расположен.

Для создания благоприятной обстановки в доме можно положить в комнате несколько камней. Для этих целей чаще всего используют горный хрусталь, аметист, агаты и халцедоны.

Одним из самых популярных методов использования минералов в медицине является массаж и акупрессура сферами, палочками и дисками из драгоценных, полудрагоценных и целебных камней. Массировать тело каменными шариками или дисками следует от 15 до 30 минут, затем этот участок нужно накрыть плотной шерстяной тканью примерно на 20 минут.

Массаж определенным видом камней имеет особое воздействие на организм. Для лечения болезней мышц и опорно-двигательного аппарата знахари использовали нефрит и яшму – массаж нужно делать вдоль позвоночника и в околосуставных зонах. При бронхитах, плевритах и хронических заболеваниях дыхательных путей помогает массаж с изделиями из дымчатого кварца, оникса, лазурита, жадеита. Массаж розовым кварцем и родонитом проводят в случаях заболеваний нервной системы и в косметических целях, массируют обычно зону предплечий, шею, лоб и щеки. Кроме того, массаж камнями полезен для кожи, оказывает тонизирующее и общеукрепляющее воздействие на организм, а во время болезни усиливает защитные резервы организма и помогает ускорить выздоровление.

Драгоценные и полудрагоценные камни и целебные минералы также используются в акупрессуре и акупунктуре. При акупрессуре применяются массажные палочки с небольшими круглыми наконечниками из определенных минералов, которыми надавливают на активные точки. Кварц и некоторые другие минералы прикладывают к концам игл во время акупунктуры для усиления целебного эффекта.

Ниже приводим краткое описание различных камней, наиболее часто использующихся в литотерапии.

• Авантюрин

Применяется для устранения аллергических реакций, при выпадении волос, лишаях и сыпях. Различные изделия из авантюрина используют при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Авантюрин помогает при лечении простуд и бронхитов, для более быстрого заживления ран. Наиболее полезным в медицине считается темно-зеленый авантюрин. Однако важно помнить, что сейчас широко распространен искусственный авантюрин, использующийся для производства бижутерии, поэтому при выборе камня нужно убедиться в его натуральности.

• Агат

Камень помогает при заболеваниях дыхательной системы, кашле и насморке. Считается, что агат способен нормализовать кислотность желудочного сока, помогает организму бороться с инфекциями, выводит токсины и шлаки. Голубые агаты положительно влияют на эндокринную систему, желтые – на пищеварительную, красные агаты ускоряют выздоровление при вирусных заболеваниях, моховые – эффективное вспомогательное

средство при лечении заболеваний кожи.

• Аквамарин

Наши предки считали, что этот камень помогает восстановить душевный покой. Также он снимает зубную боль, благотворно влияет на пищеварительную систему, способствует быстрому устранению аллергии и выводит из организма раздражающие агенты. Кроме того, аквамарины считаются хорошим биостимулятором, снимают усталость и стресс, эффективны при бессоннице, раздражительности, переутомлении.

• Алебастр

Минерал напоминает мрамор, но более мягкий, податливый и приятный на ощупь. Он широко используется для массажей, помогает при различных заболеваниях кожи. Прикладывая шарики из пропитанного воском алебастра к горлу, можно лечить бронхит и астму, приложенные ко лбу или вискам кусочки алебастра облегчают или полностью снимают головную боль.

• Алмаз

«Царский» камень, который, по преданиям, наделял владельца славой и богатством, дарил радость и крепкое здоровье. Алмаз – самый прочный минерал. Целители полагали, что он оказывает положительное влияние практически на все органы человеческого тела, в особенности на мозг: дарит остроту ума, ясность мысли. Алмаз активизирует обмен веществ, помогает бороться с инфекциями, страхом, стрессом и усталостью. Особой силой алмазы обладают при контактном лечении и при настаивании на них воды. Кроме того, украшения с алмазом предотвращают заболевания кожи, образование песка и камней в почках.

• Амазонит

Этот минерал часто используется при проведении сеансов лечебного или расслабляющего массажа. Процедура с амазонитом снимает стресс и усталость, омолаживает кожу. Кроме того, ношение на шее украшений из амазонита помогает укрепить сердечную мышцу и стенки сосудов, предотвращает развитие инфаркта, инсульта, варикозного расширения вен.

• Аметист

Минерал помогает избавиться от бессонницы и снять нервное напряжение. Этот камень полезен для активизации умственной деятельности, увеличения работоспособности, улучшения памяти. Настоянная на аметистах вода увеличивает прилив крови к мозгу и ускоряет кровообращение. Рекомендуется регулярно очищать украшения из аметиста эфирными маслами или подсоленной водой с последующей просушкой на солнце. Также в древности считалось, что ношение украшений из аметиста оберегает хозяина от алкогольного опьянения.

• Берилл

Голубовато-зеленый или желтовато-зеленый камень считается оберегом при кашле, насморке и простудах. Раньше состоятельные люди часто делали из него украшения для детей. Ювелирные изделия с бериллом (лучше из серебра) рекомендуется носить женщинам для скорейшего излечения от гинекологических заболеваний. Кроме того, берилл нормализует обмен веществ, стимулирует выведение токсинов из организма.

• Бирюза

Этот камень помогает избавиться от ночных кошмаров и бессонницы, ослабляет или снимает головную боль, укрепляет и нормализует работу эндокринной системы. Считается, что, если бирюза начинает менять свой цвет, это может являться знаком появления каких-то заболеваний у владельца. Учтите, что в наше время эта примета может быть ложной, поскольку камень может терять яркую окраску под воздействием мыла или других моющих средств, духов, дезодорантов, жесткой воды, крема или лосьона для тела.

• Гагат

Минерал широко используется для производства украшений и разнообразных инструментов для массажа. Гагат помогает при отравлениях и болезнях желудка, с помощью массажных шаров из гагата можно вылечить заболевания мышц и суставов, артрит, подагру.

• Гематит

Гематит считается эффективным средством для ускорения заживления ран, он увеличивает свертываемость крови и, таким образом, останавливает кровотечение. Также считается, что минерал увеличивает выработку красных кровяных телец, очищает кровь, укрепляет стенки сосудов, повышает кровяное давление. Помимо этого, гематит благотворно действует на почки и печень, полезен при гормональных расстройствах.

• Горный хрусталь

Очень популярный в литотерапии минерал. Считается, что он нормализует работу головного и спинного мозга, помогает при заболеваниях легких. Кристаллы горного хрусталя способствуют избавлению от головной боли, снимают стресс и напряжение. Изделия из горного хрусталя используются для массажа, природные кристаллы – в акупрессуре.

• Гранат

В древние времена считалось, что изделия из граната способны уберечь владельца от отравления ядами и болезней. Гранат оказывает положительное влияние на множество систем организма, в частности на кровеносную, пищеварительную, эндокринную и дыхательную. Кроме того, изделия из граната рекомендуется использовать как профилактическое средство при запорах, головных болях, сыпях, лишае и аллергии.

• Дымчатый кварц

Знахари считали, что этот минерал способен поглощать негативную энергию и выводить шлаки из организма. Изделия из дымчатого кварца помогают снять стресс и избавиться от головной боли. Кристаллы дымчатого кварца широко используются для акупрессуры.

• Жадеит

Минерал и изделия из него регулируют артериальное давление, снимают стресс и напряжение. Изделия из жадеита стимулируют работу сердца, очищают кровь от шлаков, укрепляют стенки сосудов. Кроме того, жадеит предохраняет от болезней глаз, способствует скорейшему излечению близорукости.

• Жемчуг

В старину изделия из жемчуга считались эффективным лекарственным средством при заболеваниях почек, пищеварительной системы и печени. Настоянная на жемчуге вода применяется при лечении желчнокаменной болезни, ее рекомендуется использовать для полоскания горла и промывания глаз при болезнях и травмах, поскольку «жемчужная» вода имеет выраженное противомикробное действие.

• Изумруд

Этот драгоценный камень ценится за удивительно глубокий приятный зеленый цвет. Считается, что благодаря своему насыщенному цвету изумруд способен лечить многие заболевания глаз. Кроме того, украшения из изумруда полезны при болезнях мочевыводящих путей, кровеносной системы, бессоннице. Вода, настоянная на изумруде, помогает бороться с инфекциями и обладает противовоспалительными свойствами.

• Кварц

С помощью этого камня в современной литотерапии чаще всего фильтруют воду. Настоянная на кварце вода обладает свойствами родниковой, освежает, помогает выводить токсины из организма. Кварц активно используется при лечении болезней легких, насморка, кашля, вирусных инфекций верхних дыхательных путей.

• Коралл

Кораллы положительно влияют на кровеносную систему, ускоряют обмен веществ, улучшают память. Украшения из коралла носят для скорейшего заживления ран и язв, для уменьшения головной боли, лечения астмы и заболеваний эндокринных желез. Кораллы помогают справиться с депрессиями, снимают стресс и нервное напряжение.

• Кошачий глаз

Минералы с эффектом кошачьего глаза – кошачий, бычий, соколиный и тигровый глаз – помогают при лечении астмы, бронхита, ревматизма, применяются для ослабления боли в

мышцах и суставах. Ожерелья и кулоны с такими камнями помогают при заболеваниях горла, кашле, насморке.

• Кремний

Уже многие века людям известно свойство минерала очищать воду от вредных веществ, тяжелых солей и токсичных соединений. Кремниевая вода обладает противомикробным, противовоспалительным и обеззараживающим действием.

• Лазурит

Этот камень помогает при разнообразных заболеваниях нервной системы, мигрени, бессоннице, а также бронхите и астме. Настоянная на лазурите вода используется при лечении заболеваний глаз. Украшения из лазурита рекомендуется носить при подагре, для снижения высокой температуры, скорейшего заживления ран.

• Малахит

В литотерапии малахит используют для снятия эмоционального напряжения, лечения болезней сердца и поджелудочной железы. Кроме того, малахит положительно влияет на эндокринную систему.

• Нефрит

Этот камень уже очень давно используется в китайской народной медицине. Украшения из нефрита помогают при болезнях пищеварительной системы, снимают стресс, укрепляют стенки сосудов и стимулируют сердечную деятельность.

• Обсидиан

Минерал помогает бороться с недугами почек и пищеварительной системы. Украшения из обсидиана способны стабилизировать кровяное давление, благотворно влияют на эндокринную систему, выводят токсины из организма.

• Оникс

Минерал и изделия из него являются незаменимыми при

депрессиях и переутомлении. Украшения из оникса активизируют умственную деятельность, повышают работоспособность. Настоянная на ониксе вода прекрасно освежает и утоляет жажду.

• Опал

Опал – ценный минерал, издавна использующийся для лечения болезней сердца, нервной системы. Украшения из опала помогают от депрессии, бессонницы, укрепляют иммунитет, защищают от бактериальных и вирусных инфекций.

• Родонит

Украшения из этого минерала укрепляют зрение, стимулируют работу сердца, предотвращают заболевания печени. К тому же родонит способствует выведению из организма шлаков и вредных веществ, улучшает зрение.

• Розовый кварц

Считается, что розовый кварц может вылечить различные заболевания сердечно-сосудистой и нервной систем. Он укрепляет кровеносные сосуды, ускоряет выработку красных кровяных телец, стимулирует работу лимфатической системы. Украшения из розового кварца продлевают жизнь и повышают иммунитет.

• Рубин

Известный еще нашим далеким предкам минерал укрепляет иммунитет и защищает организм от тяжелых болезней. Украшения с рубином используются при лечении заболеваний кровеносной системы, снимают боль в мышцах и суставах. Рубин положительно влияет на нервную систему, помогает снять стресс, головную боль, улучшает качество сна.

• Сапфир

Украшения с этим минералом способствуют снижению давления, улучшают состояние при болезнях легких, таких как астма, простуда и кашель. Также сапфир избавляет от боли в спине и суставах, защищает от различных заболеваний сердца и глаз.

• Сердолик

Этому минералу приписывают множество целебных свойств. Украшения с сердоликом помогают вылечить заболевания половых и эндокринных желез, стимулируют кровообращение и укрепляют стенки сосудов. Сердолик улучшает кровообращение головного мозга, снимает усталость, укрепляет память. Используется камень также при заболеваниях кишечника и почек.

• Топаз

Считается, что этот минерал предохраняет человека от простуды, защищает от болезней желудочно-кишечного тракта. Украшения с топазом помогают избавиться от депрессии, снимают нервное напряжение. Топазы укрепляют иммунитет и защищают от отравлений.

• Турмалин

В зависимости от цвета турмалины обладают различными свойствами. Синие турмалины укрепляют эндокринную и лимфатическую систему, зеленые – помогают избавиться от заболеваний кожи, печени и почек, кровеносной системы. Черные используются при лечении инфекционных заболеваний.

• Флюорит

Этот минерал помогает избавиться от приступов гнева и депрессии. Изделия из флюорита стимулируют работу нервной и кровеносной системы, улучшают работу головного мозга.

• Халцедон

Наши предки носили украшения из этого камня для сохранения душевного спокойствия и укрепления нервной системы. Халцедон помогает бороться с бессонницей и головной болью, избавляет от депрессии.

• Хризолит

Хризолит нормализует и стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет стенки сосудов и сердце. Помимо лечения заболеваний кровеносной системы, хризолит

способствует улучшению зрения.

• Цитрин

Цитрин – широко используемый в литотерапии камень, стимулирующий работу пищеварительной системы. Изделия из цитрина используются при лечении гастрита и цистита. К тому же цитрин укрепляет иммунитет и активизирует умственную деятельность.

• Янтарь

Этот минерал обладает большим спектром целебных свойств. Украшения из янтаря защищают от перепадов давления, зубной боли, заболеваний глаз. Препараты с добавлением янтаря обладают противовоспалительным эффектом. Кроме того, янтарь укрепляет сердце, улучшает работу щитовидной и поджелудочной железы, нормализует работу всех систем и оздоравливает организм в целом.

• Яшма

Изделия из этого камня улучшают зрение, избавляют от зубной боли, способствуют выведению токсинов и вредных веществ из организма. Кроме того, яшма способна лечить раны и останавливать кровотечение, благотворно влияет на пищеварительную систему, лечит женские болезни.